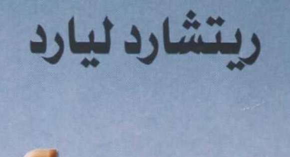


ريتشارد ليارد

السعادة

دروس في علم جديد
الأركان السبعة للسعادة

ترجمة
علي زيتون

دار علاء الدين

Richard Layard

Happiness

Lessons from a New Science
The Seven Causes of Happiness

ريتشارد ليارد

السعادة

دروس في علم جديد
الأركان السبعة للسعادة

ترجمة
علي زيتون



منشورات دار علاء الدين

- **السعادة.**
- تأليف: **ريتشارد ليارد.**
- ترجمة: **علي زيتون.**
- الطبعة الأولى ٢٠٠٨.
- عدد النسخ /١٠٠٠/ نسخة.

- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- **هيئة التحرير في دار علاء الدين:**

- الإدارة والإشراف العام: م. **زويا ميخائيلينكو.**
- التدقيق اللغوي: **أماني محمد عبده.**
- الغلاف: **أمل كمال البقاعي.**
- معالجة نصوص: **اسماعيل نصر الحلاق.**
- المتابعة الفنية والإخراج: **أُسامة راشد رحمة.**

دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص. ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

البريد الإلكتروني: ala-addin@mail.sy

تعريف بالمؤلف

ريتشارد ليارد، عالم اقتصادي بارز يؤمن بأن سعادة المجتمع لا تتوازن بالضرورة مع المداخيل المالية لأبناء ذلك المجتمع. وأكثر ما اشتهر به ريتشارد ليارد كان العمل الذي ناقش فيه مشكلتي البطالة والتفاوت الاجتماعي، وهو العمل الذي وفر الأساس الفكري للسياسات المطوّرة التي أنتجتها بريطانيا فيما يخص البطالة فيها. كما أسس «مركز الأداء الاقتصادي» في مدرسة لندن للعلوم الاقتصادية. ومنذ عام (٢٠٠٠) وهو يشغل منصب عضو في مجلس اللوردات البريطاني. ويشكل بحثه الحالي في موضوع السعادة تجميعاً لاكتشافات وأفكار جديدة عن هذا الموضوع استقيت من حقول معرفية مختلفة كعلم النفس، وعلم الأعصاب، وعلم الاقتصاد، وعلم الاجتماع، والفلسفة.

ذكرت صحيفة الأوبزيرفر البريطانية Observer عن كتاب «السعادة» أنه عمل استثنائي جدير بالقراءة، وعلى المرء أن يتشجع ويتناوله بالدراسة المتمعنة.

كما قال عنه أندرو مار Andrew Marr إنه كتاب غير تقليدي، صريح وواضح، وفي غاية الموضوعية، يطرح أفكاره بصورة مباشرة. يعد أكثر الكتب إثارة للفكر الواقعي، مقارنة مع القسم الأعظم من الكتب التي توصف بهذا الوصف.

توطئة

إنني عالم اقتصادي. والاقتصاد موضوع أحب الخوض فيه. إذ لطالما توافق مع أغراضي، وأشبع رغبتي الفكرية، وكان في غاية النفع والفائدة لي. إلا أن علم الاقتصاد يوازي بين التغييرات في مستوى السعادة لدى مجتمع ما مع التغييرات في القدرة الشرائية لأبناء هذا المجتمع، أو هكذا عموماً. لم أوافق في حياتي مطلقاً على هذه الفكرة، أو وجهة النظر. وتاريخ الخمسين سنة الأخيرة قد أثبت خطأها صحتي. عوضاً عن ذلك، فإن علم السعادة الجديد يجعل من الممكن بناء وجهة نظر بديلة ترتكز على الدليل والبرهان أكثر منه على الجزم. من هنا نستطيع تطوير رؤية جديدة عن سبل الحياة وأنماطها، والسياسات والمنهجيات المعقولة معتمدين بذلك على علم النفس الحديث، وعلم الاقتصاد، وعلم الدماغ (أو علم الأعصاب)، وعلم الاجتماع، والفلسفة على حد سواء.

لقد حان الوقت لنشرع برحلتنا، حيث سندخل إلى ميادين وحقول لم يجرؤ أحد على أن يدوسها. وبالتالي هنا يكمن جهدي مرتكزاً على خلق رؤيا جديدة مبنية على برهان كيف يمكن أن نحيا بشكل أفضل. سيحتاج الأمر إلى عملية تنقية وتنخيل هائلة، لطالما أن معارفنا متكدسة ومتراكمة. لكنني آمل أن يسرّع هذا الكتاب عملية التحوّل إلى منظور جديد، حيثُ تعامل مشاعر الناس وأحاسيسها على أنها الأسمى والأعظم. لا سيما أن هذا التحول قد جاء متأخراً، وقد فات موعد حدوثه.

كثيرون هم الذين قدموا لي المساعدة والعون في إنجاز هذا الكتاب، وكانت مساعدتهم غاية في الكرم والسخاء، الأمر الذي جعلني أخصص لهم صفحات منفصلة في نهاية هذا الكتاب لأصف دورهم في إنجازه. فقد قُدّم لي العون

من قِبَلِ علماء نفس، وعلماء أعصاب، واختصاصيين في علم الاجتماع، وفلاسفة، ومن قِبَلِ علماء في الاقتصاد طبعاً، حيث كانت تجمعهم رغبة مشتركة وتوق حار لإصلاح واقع الإنسان وتحسين مستوى سعادته.

فإذا قدر لهذا الكتاب أن يفعل شيئاً، فإنه حسبما آمل سيخلق سعادة أكبر.

الجزء الأول

المشكلة



يقول الباحثون إنني لست سعيداً رغم كوني أكثر غنىً. لكن أتدري كم يكسب الباحثون مما يجرونه من دراسة عنّا؟!

ما المشكلة؟

تقول ليدي ماكبث *Lody Macbeth*:

«لا شيء يدخر. كل شيء ينفق. وتظل
رغباتنا أدنى من أن تبلغ الرضا»

هناك تناقض في صميم حياتنا، فمعظم الناس يريدون دخلاً مالياً أعلى، ويكافحون في سبيله. لكن مع ذلك، نرى أن المجتمعات الغربية حينما ازداد غناها غدت شعوبها أقل سعادةً.

هذه ليست خرافة، أو حكاية عجوز شمطاء. إنها حقيقة مثبتة من قبل أجزاء كثيرة من البحث العلمي. وكما سأبين قد أصبحت لدينا طرائق جيدة لقياس حجم السعادة لدى الناس، حيث تفيد كل الأدلة والبراهين أن الناس، وسطياً، ليسوا أكثر سعادة اليوم مما كانوا عليه قبل خمسين سنة خلت، على الرغم من أن معدل الدخل، في الوقت ذاته، قد تجاوز الضعفين، ويعتبر هذا التناقض حقيقياً بدرجة متساوية بالنسبة للولايات المتحدة وبريطانيا واليابان.[1]

لكن أليست حياة كل منا أكثر راحة بشكل لا محدود؟ طبعاً هذا أمر مفروغ منه، حيث يتوفر لنا اليوم طعام وغذاء أكثر كماً وأفضل نوعاً، وثياب وألبسة أوفر وأجمل، وسيارات أفخر، ومنازل أكبر، وتدفئة مركزية أفضل، ونقضي أيام عطلتنا بصورة أفضل، ونسافر إلى البلاد الأجنبية براحة أكبر، ونتمتع بأسابيع عمل أقصر، ونحظى بوظائف أمتع، وفوق كل ذلك، نتمتع بصحة أوفر. لكننا مع ذلك لسنا أكثر سعادة فسعادة الإنسان لم تتحسن على الرغم من كل الجهود التي تبذلها الحكومات والدول والمعلمون والأطباء ورجال الأعمال.

يجب أن تشكّل هذه الحقيقة المدمرة نقطة البداية لكل الأبحاث والنقاشات التي تتناول كيفية تحسين سعادتنا وأقدارنا. وينبغي على هذه الحقيقة أن تكون الدافع لكل حكومة لتعيد تقييمها لأغراضها، ولكل فرد منا ليعيد التفكير في أهدافه.

شيء واحد واضح: حينما يضمن المرء لنفسه دخلاً مالياً يوفر له العيش والبقاء، ويمنحه مورد الرزق اللازم، فإن جعله أكثر سعادة يغدو أمراً ليس بالسهل. فإذا أردنا للناس أن يكونوا أكثر سعادة علينا حقاً أن ندرك الشروط التي تولد السعادة، وندرك طريقة الاعتناء بها ورعايتها. هذا ما يناقشه هذا الكتاب، وما تعالجه فصوله، أو بعبارة أدق: الأسباب الكامنة وراء السعادة والوسائل التي نمتلكها للتأثير فيها. فإذا رغبنا فعلاً أن نكون أكثر سعادة علينا أن ندرك الأشياء والأمور التي علينا فعلها بشكل مختلف. ما هي؟ ليست لدينا بعد كل الأجوبة عن كل الأسئلة، ولا حتى عن نصفها، إنما لدينا الكثير من الأدلة، أو أكثر مما يكفي منها، ليدفعنا لإعادة التفكير في سياسات الدول والحكومات وطرائقها في هذا الموضوع، وليجعلنا نعيد تقويم خياراتنا الشخصية، وفلسفة كل منا في هذه الحياة.

يأتينا الدليل الرئيس من علم النفس الحديث للسعادة، لكن علوم الأعصاب والاجتماع والاقتصاد والفلسفة كل منها له دوره. بوضعها معاً في سلة واحدة نستطيع أن نتوصل إلى رؤية جديدة عن كيفية الحياة بشكل أفضل، سواء ككائنات اجتماعية، أو بتوافق مع الروح الداخلية لكل منا.

أي فلسفة أقصدها؟

هي تلك الفلسفة التي جاءت على يد حركة التنوير الفلسفية في القرن الثامن عشر على نحو ما صاغها الفيلسوف جيرمي بينثام (Jeremy Bentham ١٧٤٨-١٨٣٢). ولو حدث أن مررت تحت الرواق الكلاسيكي الرائع عند مدخل

كلية الجامعة في لندن لوجدته هناك جانب قاعة الدخول: رجل عجوز يرتدي ثياب القرن الثامن عشر، ويجلس في صندوق زجاجي. الثياب التي يرتديها هي ثيابه، والجسد هو جسده، باستثناء الرأس فهو نسخة مطابقة لرأسه، مصنوعة من الشمع. إنه يقبع هناك في ذلك المكان لأنه كان الملهم في تأسيس تلك الكلية، ونزولاً عند رغبته فإنه لا يزال يحضر الاجتماعات التي يعقدها مجلس الكلية، حيث يُحملُ إلى هناك لهذا الغرض. ولما كان جيرمي بينثام رجلاً خجولاً رقيق الفؤاد وعطوفاً فقد قضى حياته دون زواج، وقدم أمواله بسخاء لقضايا خيّرة. كما إنه كان واحداً من أوائل المفكرين الذين اعتادوا ممارسة الجري، أو الهرولة، حسبما أطلق عليها كرياضة مفيدة للجسم، وهو أمر استمر القيام به حتى قرابة موته. إنما على الرغم من كل خصوصياته، فقد كان واحداً من أعظم المفكرين في حركة التنوير الفلسفية.

يقول جيرمي بينثام إن المجتمع الأفضل هو الذي يعيش أبناؤه في ظل أقصى درجات السعادة؛ وبالتالي فإن أفضل السياسات العامة (سياسات الحكومات والدول) هي تلك التي تنتج وتؤدي إلى السعادة القصوى. وبالحديث عن السلوك الشخصي يمكن القول إن الفعل الأخلاقي الصائب هو الذي ينتج أعلى درجات السعادة للناس الذين يشملهم هذا الفعل. هذا ما يُعرف بمبدأ السعادة القصوى. وهو مبدأ يعتمد من حيث الجوهر مفهوم المساواتية، أي الإقرار بالمساواة بين البشر، لأن سعادة كل فرد تُحسب بشكل متساوٍ مع سعادة بقية الأفراد في المجتمع. كما يجسد هذا المبدأ في صلبه مفهوماً إنسانياً يعتبُر أن ما يهم، وما يعوّل عليه في نهاية المطاف، هو ما يحس به الناس. ويعدُ هذا المبدأ أشبه من حيث الروح بالفقرات الافتتاحية للإعلان الأمريكي عن الاستقلال.

كان هذا هو الهدف النبيل وراء الكثير من التقدم الاجتماعي الذي حصل أثناء القرنين السابقين، لكنه لم يكن من السهل أبداً تطبيقه، لأن حجم المعرفة بطبيعة وأسباب السعادة كان قليلاً جداً آنذاك، الأمر الذي تركه عرضة لفلسفات شككت بالهدف نفسه. وغالباً ما ارتبطت هذه الفلسفات البديلة، في

القرن التاسع عشر، بمفاهيم دينية للأخلاق. أما في القرن العشرين أخذت المعتقدات الدينية بالتلاشي، وراحت تضعف سلطتها شيئاً فشيئاً، كذلك الحال كان بالنسبة للمعتقدات الدنيوية للمذاهب الاشتراكية. وبالنتيجة لم يتبق نظام مقبول واسع الانتشار للعقائد الأخلاقية. بهذا الفراغ ظهر مذهب الفردانية اللا فلسفي باهتياج وثورة، وهو مذهب يقول إن مصالح الفرد هي، أو يجب أن تكون، فوق كل حسبان من الناحية الأخلاقية. لقد كان الهدف الأسمى والغاية المنشودة لمذهب الفردية هذا في أحسن حالاته، التركيز على تحقيق الذات. لكن هذه الرسالة سرعان ما أخفقت، إذ لم ترفع من مستوى السعادة لدى الناس لأنها جعلت كل فرد تواقاً لأن يحصل لنفسه على ما يستطيع، ناكراً حقوق الآخرين. وهنا أخلص إلى القول إننا إذا رغبنا فعلاً في أن نكون سعداء نحتاج إلى مفهوم أو مبدأ يلتف حوله الجميع، يهدف إلى الخير العام والفائدة المشتركة، يسعى كل منا ويعمل للمساهمة به.

وكنتيجة لذلك أخذ المد يتغيّر، وحدث تحوّل شكّل منعطفاً هاماً في حياة الناس، إذ غدا الجميع يطالب بمبدأ العمل المشترك والصالح العام. وهذا بعينه ما جاءت به حركة التنوير الفلسفية من مثل أعلى وغاية سامية. فهذه الحركة تعرِّف الخير العام (أو الصالح العام) على أنه «السعادة القصوى للجميع»، طالبةً منا أن نهتم ونرعى الآخرين بقدر ما نهتم ونرعى أنفسنا. وكان هذا انقلاب عن مذهب الفردانية. كما تؤيد هذه الحركة وبشدة قيام نوع من الإحساس بالرفقة تجاه الآخرين، الأمر الذي يزيد بحد ذاته من سعادتنا ويُنقص من عزلتنا.

ما علم النفس الذي أعنيه؟

يمدنا علم النفس الحديث، في الوقت ذاته، بتبصر حقيقي لطبيعة السعادة وسبل الحصول عليها. وبالتالي فإن فلسفة حركة التنوير باستطاعتها الآن أخيراً أن تطبق مثلها وأهدافها مستخدمة الدليل والبرهان بدلاً من التأمل والتخمين.

فالسعادة هي شعور بحسن الحال؛ والشقاء هو إحساس بسوء الحال. وفي كل لحظة من حياتنا نحس بأننا في مكان ما بين الإحساس بالروعة والإحساس بأننا أشبه بالأموات. لقد غدا من الممكن في الوقت الحاضر قياس هذا الإحساس سواء بطرح السؤال مباشرة على الناس، أو بمراقبة أدمغتهم. وحينما يتم ذلك نستطيع الاستمرار في شرح وتفسير المستوى التحتي (أو الضمني) للسعادة لدى شخص ما، وتعليل نمطية الحياة التي يحياها وفق تجريبه الشخصي لها. ورغم أن حياة الإنسان تعتبر معقدة بشكل أو بآخر، إنما من الحيوي تصنيف العوامل التي يعوّل عليها فعلاً، وفصلها كل على حده، سواء في تحديد مستوى السعادة لديه، أو في نوعية وأسلوب الحياة التي يعيشها.

يأتي بعض هذه العوامل من الخارج (أي من المجتمع الذي نعيش فيه)، حيث هناك بعض المجتمعات أكثر سعادة من سواها فعلاً. في حين تأتي العوامل الأخرى من داخلنا (أي من حياتنا الداخلية). لذا ستراني في الجزء الأول من هذا الكتاب أصف تأثير هذه العوامل فينا؛ وفي الجزء الثاني، سأركز على نوعية المجتمع والممارسات الشخصية التي من شأنها أن تمكّننا من قضاء حياة أكثر سعادة. ويأتي الفصل الأخير ليلخص كافة استنتاجاتي في هذا المجال.

أي رسالة اجتماعية أنشدها؟

إن السؤال الذي أود طرحه هنا هو: كيف نستطيع كمجتمع أن نؤثر في سعادة البشر وندرك ما إذا كانوا سعداء أم لا؟ المدخل الأول الذي علينا الشروع به هو الاستكشاف الميداني والاستنتاج النظري من الوقائع والمقدمات، مستخدمين علم الاقتصاد الابتدائي، حيث يجزم هذا العلم بأن السلوك الأناني لا بأس به شريطة أن يسمح للأسواق بالقيام بوظائفها. فبواسطة اليد الخفية ستقودنا الأسواق المثالية (الخالية من العيوب) إلى السعادة القصوى التي يمكن بلوغها. وبذلك تُلبّى رغباتنا وتُشبَع حاجاتنا، ونُعطى ما نرغب من موارد[٢]. وطالما أن حاجاتنا تُؤخذ

كما تُعطى، فإن الدخل القومي يغدو وكيلاً مفوضاً للسعادة الوطنية. ودور الحكومة هنا تصحيح عيوب السوق وما فيه من خلل، وإزالة كل الحواجز والعقبات التي تعترض طريق حركة العمل ومرونة التشغيل. والجدير بالذكر أن فكرة السعادة الوطنية هذه تسيطر على تفكير وقرارات وآراء القادة في الحكومات الغربية برمتها تقريباً.

إنما البديل هو أن ننظر إلى ما يجعل الناس سعداء بالفعل. فما من شك في أن الناس تمقت الفقر المطلق، كما إنهم لم يستحبوا الشيوعية، لكن ثمة أمور أخرى في هذه الدنيا تستحق أن نعيش من أجلها، زيادة على الرفاهة والحرية. سوف ننظر في هذا الكتاب إلى الحقائق الجوهرية الأخرى المتعلقة بالطبيعة البشرية، وكيف علينا أن نستجيب لها.

- وفقاً لما يفترضه علم الاقتصاد الابتدائي، فإن رغباتنا وحاجاتنا غير مشبعة أو ملباة، لأنها تبعاً لواقع الحال تعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه الآخرون، وكذلك على ما نحن أنفسنا معتادون عليه. كما تتأثر هذه الرغبات والحاجات بالتربية، والإعلان والتلفزة. وأكثر ما يقودها ويحركها الرغبة في التساوي مع الآخرين ومجاراتهم، وعدم السير خلفهم. وهذا بدوره يقود إلى سباق المراتب والمناصب، حيث الكل يريد أن يحصل لنفسه على منزلة اجتماعية أو وظيفية كغيره من الآخرين، وهو سباق يؤدي إلى هزيمة النفس وإحساسها بالخيبة والإحباط، فحين أؤدي عملاً ما على نحو أفضل مما يؤديه شخص آخر، فإن أداء الشخص الآخر أصبح أسوأ بالمقارنة. ما الذي يمكننا فعله إزاء مشكلة كهذه؟
- الناس بطبيعتهم تواقون بصورة يائسة للإحساس بالأمن: سواء في العمل أو ضمن عالم الأسرة، أو في نطاق الجوار الذي يقطنون فيه. فهم يكرهون البطالة، وحدوث الانفصال في العائلة، والجريمة في الشوارع. إنما لا يستطيع الفرد أن يقرر بنفسه، وبصورة كلية، ما إذا كان عليه أن يفقد وظيفته، أو زوجته، أو محفظته. فهذا الأمر يعتمد في جزء منه على قوى خارجية أبعد عن نطاق سيطرته. وبالتالي كيف يمكن للمجتمع أن يعزز أسلوباً في الحياة يكون أكثر أمناً وأماناً للجميع؟

• يريد الناس الوثوق بالآخرين. إنما مستويات الثقة سواء في الولايات المتحدة الأمريكية أم في بريطانيا (وليس في أوروبا كقارة) هبطت بشكل عمودي في العقود الماضية. ولهذا كيف نجعل المحافظة على الثقة بين الناس وصيانتها ممكنة في حين يزداد تدريجياً بين أفراد المجتمع الواحد جهل الواحد منهم بالآخر، كيف وأنت ترى الواحد منهم في حالة من الحركة والتنقل على نحو دائم؟ لقد افترض فيلسوف المذهب الفردي توماس هوبس Thomas Hobbes في القرن السابع عشر أن علينا أن نفكر بمشكلات الإنسان على اعتبار أن البشر قد خرجوا لتوهم من تحت الأرض، وأنهم قد وصلوا فجأة إلى مرحلة البلوغ الكامل (أشبه بالفطر) دون أي نوع من الارتباط فيما بينهم. لكن الناس ليسوا فطراً، فنحن البشر اجتماعيون بالوراثة، وتعتمد سعادتنا، قبل كل شيء، على نوعية ونمطية وجودة العلاقات مع الآخرين. ولهذا علينا أن نطوّر سياسات عامة تأخذ بالحسبان عامل العلاقات.

أي رسالة شخصية أرمي إليها؟

هنالك أيضاً عامل داخلي - العامل الشخصي. فالسعادة لا ترتكز فقط على واقع حالنا الخارجي وعلاقاتنا بالآخرين، إنما تُبنى كذلك على مواقفنا وسلوكنا. لقد خَلُصَ فيكتور فرانكل Victor Frankel من تجاربه في أوش فيتز Auschwitz، وهي مدينة صغيرة في جنوب غرب بولندا، إلا أنه في الملاذ الأخير يمكن أن يؤخذ من الإنسان كل شيء باستثناء شيء واحد، ألا وهو حريته في اختيار موقفه وسلوكه في جملة من الظروف التي يواجهها، أو يجد نفسه فيها، وهذا يمثل أخفض درجة من درجات الحرية لدى البشر.

لا ريب في أن أفكارنا تؤثر في مشاعرنا. ووفق ما سأبين فإن الناس يحسون بسعادة أكبر عندما يشعرون بالشفقة أو الرأفة تجاه الآخرين، كما إنهم يحسون بقدر أكبر من السعادة إذا شعروا بالامتنان والشكر على ما لديهم. وحينما تغدو

الحياة أكثر قسوة وعسراً ندرك أن هذه الصفات (الشفقة والرأفة والامتنان) قد أضحت أكثر أهمية وضرورة.

لقد سعى الآباء والأمهات والمعلمون والكهنة عبر العصور لغرس هذه المناقب في نفوس أبناء المجتمع، وزرع سمة «العطف على الآخر» «وتقبل الآخر» في أعماقهم. ونحن في يومنا هذا نعرف أكثر من ذي قبل طريقة تطوير هذه المناقب في داخلية الإنسان. فالعلاج النفسي الحديث المعتمد على الإدراك قد تطور في العقود الثلاثة المنصرمة كبديل يتطلع بشغف نحو المستقبل عوضاً عن علم التحليل النفسي الذي ينظر إلى الماضي. وبواسطة التجريب المنظم تبيّن وجود سبلٍ لتعزيزِ التفكير الإيجابي من ناحية، وطرد وتبديد الأفكار السلبية التي تؤثر فينا جميعاً من ناحية ثانية. وتم في السنوات الأخيرة تعميم هذه التبصرات من قبل علم النفس الإيجابي ليوفر طرائق يستطيع كل منا بواسطتها، سواء كان مكتئباً أو غير ذلك، إيجاد معنىً لحياته، وزيادة حجم متعته وفرحه فيها. ما هي هذه التبصرات؟ هنالك الكثير من الأفكار التي تعتبر قديمة قدم البوذية، تكرر ذكرها عبر العصور في مختلف الأعراف الدينية التي تركّز على الحياة الداخلية للإنسان. وفي شتى الحالات تمدنا هذه الأفكار بطرائق وأساليب لتحرير القوة الإيجابية في كل منا، وهي التي يدعوها المتدينون ويصفونها «بالمقدسة»، حيث يمكن لهذه الطرائق والتقنيات، وبسهولة، أن تصبح الأساس النفسي والركيزة النفسية التي يمكن أن تُبنى عليها ثقافة القرن الواحد والعشرين.

مع ذلك فإن طبيعتنا، أي الطبيعة البشرية، طبيعة متمردة حَرونة، إذ يبدو للبعض أنه من الاستحالة جعلها إيجابية دون تلقي مساعدة فيزيولوجية. فحتى قبل خمسين سنة لم تتوفر المعالجة الفعالة والناجحة للأمراض العقلية، إنما في الخمسينيات من القرن العشرين وجدت العقاقير الطبية والأدوية التي استطاعت، رغم بعض مضارها وآثارها الجانبية، توفير الراحة للكثيرين من الذين كانوا يعانون من مرض انفصام الشخصية والاكتئاب والقلق. وقد أُتبع هذا بتطوير المعالجات السلوكية والإدراكية، الأمر الذي منح حياة جديدة لملايين البشر الذين

لولاها كانوا أنصاف أموات. إنما السؤال الذي يطرح نفسه هنا هو إلى أي حد نستطيع متابعة هذا التقدم في مسيرة الحد من الشقاء؟

لقد استطاع الإنسان، وبشكل واسع، قهر الطبيعة، إنما لا يزال عليه أن يقهر نفسه. استطعنا في الأعوام الخمسين التي خلت الحد من الندرة المادية المطلقة في الغرب. ويمكن للأمر ذاته أن يحدث في شتى بقاع الأرض باستخدام سياسات جيدة ومسؤولة، وبشيء من مساعدة الغرب ضمن حقبة زمنية لا تتجاوز القرن الواحد. لكن في الوقت ذاته، لسنا نحن سكان الغرب أكثر سعادة في حياتنا. وتغيير هذا الواقع، وهذه الحقيقة، يمثل التحدي الجديد، والحد الأقصى الجديد لكفاحنا، وهو تحدٍ يعتبر أكثر صعوبة وعسراً من عملية البناء التقليدي للثروة. ولحسن الطالع يتوفر ما يكفي من الأدوات والوسائل التي ستساعدنا في هذا الكفاح، سلفاً، وسيمتلئ بها هذا الكتاب الصغير.



«قال جون ستيوارت ميل إن سعادة الفرد هي الأسمى، لكنه لم يذكر أي أسماء لأفراد. وأنا شخصياً أشكك في أن أكون أنا وأنت من نوعية الأفراد الذين يقصدهم».

ما السعادة؟

يقول ب. ج. ودهاوس *P. G. Wodehouse*:
«إن لم تكن ساخطاً، ساخطاً بالفعل، على هذه الدنيا في يومنا هذا، فمتى يمكن أن تكون كذلك؟

لاحظ الأطباء في أواخر القرن التاسع عشر شيئاً غريباً عن أُناسٍ لحق الأذى بأدمغتهم. وكان إذا وقع الأذى في الجانب الأيسر من الدماغ يصبح المصاب أميل لأن يكون أكثر اكتئاباً مما لو كان على الجانب الأيمن منه. ومع مرور الوقت تم بناء الدليل على ذلك، حتى أنه وُجدَ أن الأذى على الجانب الأيمن من الدماغ يتمخض في بعض الأحيان عن إحساس بالابتهاج. من هذه البدايات القاتمة برز علم جديد يستطيع قياس ما يحدث للدماغ حين تنتاب الناس مشاعر إيجابية أو سلبية.

إليكم الصورة بشكل أشمل[1]: يتم الإحساس بالمشاعر الجيدة بواسطة ما يجري من نشاط في الجانب الأيسر من الدماغ، خلف الجبين. ويشعر الناس باكتئاب حين يموت ذلك الجزء من الدماغ. أما الأحاسيس السيئة فترتبط بما يجري من نشاط خلف الجانب الأيمن من الجبين، وحينما يتوقف ذلك الجزء عن العمل يحس الناس بأنهم بحالة من الابتهاج.

لقد كان لمثل هذه الاختراقات العلمية بالغ الأثر في إحداث تحوّل في طريقة تفكيرنا بالسعادة. وحتى وقت ليس ببعيد كان المتشككون، حينما يصف أحد نفسه بالسعيد، يصرون على أن ذلك مجرد تصريح ذاتي بعيد عن الموضوعية. لم تتوفر آنذاك وسيلة ناجعة لتبرهن على أن ذلك التصريح يعكس شيئاً، مهما كان حجمه، من الرضا الموضوعي. أما الآن فقد غدونا نعلم أن ما يقوله الناس عن

مشاعرهم وأحاسيسهم يتوافق بشدة مع المستويات الفعلية لنشاط أدمغتهم في أجزائها المختلفة، وهي مستويات يمكن قياسها بطرائق علمية مثالية وذات قدر كبير من المصداقية.

الإحساس بالسعادة

إذاً، ما الإحساس بالسعادة؟ هل هناك حالة من الإحساس الجيد أو الإحساس السيئ يمكننا أن تشكل بعداً لكل حياتنا أثناء اليقظة؟ هل يمكن للناس، وفي أي لحظة يشاؤون، أن يعبروا عما يشعرون؟ أو بالأحرى هل سعادتك أشبه، بشكل أو بآخر، بدرجة حرارتك الموجودة دائماً في جسدك تتماوج هنا وهناك سواء فكرت بها أم لم تفكر؟ إذا كان الأمر كذلك، هل يمكنني مقارنة سعادتي بسعادتك؟

الإجابة عن شتى هذه الأسئلة هي، جوهرياً، «نعم». وهذا أمر قد يدهش أولئك الذين يتخذون مواقف متشككة تجاه معظم الدراسات التي تجري في هذا الحقل، لكنه لم ولن يدهش الأكثرية الساحقة من الناس ماضياً أو حاضراً. فقد كان الناس طوال الوقت يدركون بما يحسون، وقد استخدموا قدرتهم على الاستبطان ليستقرئوا كيف يحس الآخرون. فبما أنهم يبتسمون عندما يكونون سعداء، فقد استنتجوا أن الآخرين يكونون كذلك سعداء حينما يبتسمون. بالطريقة ذاتها أدركوا ما يحس به الآخرون عندما يعبسون أو يقطبون جبينهم، أو عندما يبكون. لقد كان الناس قادرين، بواسطة إحساسهم بالتعاطف المشاعري الداخلي والمشاركة الوجدانية المجردة، على الاستجابة لمشاعر الواحد منهم للآخر عبر التاريخ، سواءاً كانت أفراحاً أو أحزاناً أو مآسٍ.

بناءً على ما سبق، فإن ما أعنيه بالسعادة هو الإحساس الجيد: الاستمتاع بالحياة والرغبة التوّاقة في المحافظة على هذا الإحساس وصيانته. ما أقصده باللا سعادة هو الإحساس السيئ، والرغبة في أن تكون الأشياء على خلاف ما هي عليه. هناك مصادر لا تُحصى للسعادة، ومصادر لا تحصى للألم والشقاء. إنما لجملة تجاربنا في الحياة بعدٌ يتوازى مع ما نشعر به من حسن الحال أو سوء الحال. فمعظم الناس، حقيقة، يجدون

البوح بحسن الحال الذي يشعرون به أمراً سهلاً، إذ كانت معدلات الاستجابة لمثل هذه الأسئلة في عمليات المسح الاجتماعي عالية، وفاقت كثيراً الاستجابة لأسئلة المسوح العادية الأخرى. إذ كان من النادر أن تجد إجابة: «لا أعرف» عن هذه الأسئلة، الأمر الذي يبين أن الناس يعرفون ما يحسون به، ويميّزون صوابية وشرعية سؤالٍ كهذا.

حينما يرغب الواحد منا بمعرفة طبيعة ولون ما ينتابه من أحاسيس، نجد أن معظمنا يحتاج إلى حيّز أطول من المعاينة والتمحيص. فنحن نتقبل ما في حياتنا من صعود وهبوط، إنما نهتم بشكل أكبر بمستوى السعادة التي نعيشها في الفترة الأطول من الزمن، لأن معدل السعادة يتألف من سلسلة كاملة من اللحظات، وفي كل لحظة من لحظات اليقظة التي نعيشها نحس بدرجة أعلى أو أدنى من السعادة كما لو أننا نتعرض لدرجة أعلى أو أخفض من الضجيج. فهناك الكثير من مصادر الضجيج سواء الصادر عن الآلات الموسيقية، أو الحفارات الهوائية أو غيرها، لكننا نظل قادرين على الإحساس بدرجة ارتفاع هذا الضجيج أو ذاك. وبالمقابل هناك العديد من مختلف مصادر المتعة والسرور، لكننا نظل قادرين على مقارنة شدة الواحد منها تجاه الآخر. وفي الوقت ذاته، هناك أشكال وأنماط متعددة من المعاناة، بدءاً من آلام الأسنان، إلى قرحة المعدة، إلى الاكتئاب، إنما نبقى قادرين على مقارنة الألم في كل منها مع الآلام الأخرى. زيادة على ذلك، فإن السعادة، حسبما سأبين. تبدأ حيث تنتهي اللا سعادة، أو بعبارة أدق، عندما يُطردُ البؤس والشقاء.

بناءً على ذلك، كيف يمكننا أن نكشف حجم السعادة أو البؤس لدى الناس، سواء بشكل عام أو من لحظة لأخرى؟ لقد بدأ علم النفس وعلم الدماغ بتقديم الوسائل اللازمة والأدوات الضرورية لنا لنتمكن من بلوغ الأجوبة الدقيقة عن هذا السؤال.

توجيه الأسئلة للناس

إن أكثر السبل وضوحاً لاكتشاف ومعرفة ما إذا كان الناس سعداء، عموماً، هو إجراء استقصاءات فردية ضمن عينة عشوائية من الأسر، وتوجيه الأسئلة لهم. والسؤال النموذجي الذي يمكن طرحه عليهم هو: «إذا أخذت شتى أمورك

بالحسبان هل تعد نفسك سعيداً جداً، أم سعيداً نوعاً ما، أم لست سعيداً جداً؟»
أوضح لكم الآن إجابات الناس في الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة عن هذا السؤال في الجدول التالي. لقد جاءت إجاباتهم متشابهة جداً. ومن الطريف أن نكتشف أن إجابات النساء والرجال عن السؤال كانت متشابهة جداً، أو بالأحرى متطابقة إلى حد كبير.

كم نحن سعداء (بالنسبة المئوية)		
	الولايات المتحدة الأمريكية	المملكة المتحدة
أعتبر نفسي سعيداً جداً	٣٨	٣٦
أعتبر نفسي سعيداً نوعاً ما	٥٣	٥٧
لا أعتبر نفسي سعيداً جداً	٩	٧
	١٠٠	١٠٠

لقد استخدم الجميع في إجاباتهم عن السؤال والكلمات نفسها بالطريقة نفسها. ولحسن الحظ كان بالإمكان التحقق من ردود كل منهم بشكل مستقل. وفي حالات كثيرة تم توجيه السؤال إلى أصدقاء أو إلى زملاء بصورة فردية لتحديد معدل أو متوسط سعادة كل منهم. وقد تبين أن هذه المعدلات المستقلة قد تشابهت واتفقت بشكل وثيق مع المعدلات التي تم التوصل إليها عبر الطريقة التي يصنف فيها كل منهم نفسه على امتداد درجات سلم السعادة. وبالتالي يمكن لهذه المعدلات أن تكون ذاتها إذا قام شخص ما بإجراء مقابلة مع شخص آخر للمرة الأولى بشكل مباشر[٢].

الأحاسيس تتموج

لا ريب في أن مشاعرنا تتموج وتتقلب من ساعة إلى أخرى، من يوم إلى آخر. لقد شرع علماء النفس مؤخراً بدراسة كيفية تقلب الأمزجة لدى البشر وتلونها، وتبدل حالاتهم النفسية وفقاً للنشاط الذي يقومون به. سأقدم لكم مثالاً واحداً على

ذلك استقيته من دراسة شملت قرابة تسعمئة امرأة عاملة في تكساس. طُلب إليهن تقسيم نشاطاتهن لليوم السابق إلى حلقات أو فقرات أشبه بفيلم أو مسلسل. وقد حددن، على نحو نموذجي، أربع عشر حلقة لنشاطاتهن. ثم قمن بنقل ما كن يفعلنه في كل حلقة، ومع من كن يفعلن ذلك وسُئلن أخيراً عما شعرن به من إحساس في كل حلقة على حدة وفق اثني عشر بعداً يمكن جمعها معاً لتشكل قائمة واحدة من الأحاسيس الجيدة والسيئة.

يظهر الجدول التالي أحب الأشياء إليهن (وهو الجنس)، وأكره الأشياء (وهو قيامهن برحلة السفر اليومية إلى مكان العمل ومنه). تبين القائمة التالية نوعية الرفقة أو الصحبة التي يستمتعن بها أكثر، فهن في غاية الاجتماعية إذ يفضلن أي رفقة على البقاء بمفردهن، باستثناء رفقة مدير العمل التي يعتبرنها أسوأ من البقاء بمفردهن.

السعادة في نشاطات مختلفة		
النشاط	المعدل الوسطي للسعادة	المعدل الوسطي لعدد الساعات اليومية
الجنس	٤.٧	٠.٢
فعاليات اجتماعية	٤.٠	٢.٣
الراحة والاسترخاء	٣.٩	٢.٢
الصلاة /العبادة/ التأمل	٣.٨	٠.٤
تناول الطعام	٣.٨	٢.٢
ممارسة التمارين	٣.٨	٠.٢
مشاهدة التلفاز	٣.٦	٢.٢
التسوق	٣.٢	٠.٤
إعداد الطعام	٣.٢	١.١
التحدث على الهاتف	٣.١	٢.٥
العناية بالأولاد	٣.٠	١.١

السعادة في نشاطات مختلفة		
النشاط	المعدل الوسطي للسعادة	المعدل الوسطي لعدد الساعات اليومية
الكومبيوتر /البريد الالكتروني/الإنترنت	٣,٠	١,٩
القيام بأعمال المنزل	٣,٠	١,١
العمل	٢,٧	٦,٩
التنقل من وإلى مكان العمل	٢,٦	١,٦
ملاحظة: يمكن بالطبع مزاولة أكثر من نشاط أو فعالية واحدة في الوقت ذاته		

لا شك أنه بالإمكان الاستفادة من هذه التقارير في قياس كيفية تبدل الأحاسيس والحالات النفسية لدى الإنسان على امتداد اليوم الواحد. ووفق ما يكشفه البيان التالي، فإن الناس يشعرون بحال أفضل كلما انقضت ساعات أكثر من يومهم، باستثناء ارتفاع المنحنى عند وقت الغداء.

المعدل الوسطي للسعادة في أوقات مختلفة من اليوم

مستوى السعادة عند التفاعل مع / أو التعامل مع أشخاص مختلفين		
التفاعل أو التعامل مع	المعدل الوسطي للسعادة	متوسط عدد الساعات في اليوم
الأصدقاء	٣,٧	٢,٦
الأقرباء	٣,٤	١,٠
الزوج /الزوجة/ أو الشريك	٣,٣	٢,٧
الأولاد	٣,٣	٢,٣
الزبائن أو العملاء	٢,٨	٤,٥
زملاء العمل	٢,٨	٥,٧
أكون وحيداً /أو وحيدة	٢,٧	٣,٤
رب العمل/ المدير	٢,٧	٢,٤
ملاحظة: يمكن للمرء القيام بأكثر من نوع واحد من التفاعلات، أو بأكثر من شكل من أشكال الرفقة في أي وقت من الأوقات.		

لقد أردت الوصول إلى هذه النتائج كي أؤكد فكرة أن السعادة إحساس أو شعور، وأن الأحاسيس تحدث بشكل متواصل ومستمر أثناء الزمن عبر كل أجزاء حياتنا أثناء اليقظة. وما من شك في أن ما نحس به في وقت من الأوقات متأثر بذكرياتنا عن تجارب مرت في حياتنا، وبآمالنا وتوقعاتنا لتجارب سنمر بها في المستقبل. وتعد الذكريات والآمال أجزاءً هامة من حياتنا العقلية، إلا أنها لا تطرح قضايا مفهومية في عملية قياسنا لسعادتنا، على اعتبار أن سعادتنا تقاس في لحظة من اللحظات أو على مدى فترة أطول من الزمن.

إن ما يناقشه هذا الكتاب هو ما يعنيه مصطلح «المعدل الوسطي للسعادة» لدى كل فرد من أفراد المجتمع، على حده، وليس ما تمر به أحاسيسنا ومشاعرنا من تقلبات وتموجات من لحظة إلى أخرى. وعلى الرغم من أن معدل سعادتنا قد يكون عرضة للتأثر بنوعية النشاطات التي نقوم بها، وظيفية أم اجتماعية، إلا أنه يتأثر بشكل رئيس ومحوري بمزاجيتنا، وطبائعنا، ومواقفنا، وسلوكياتنا،

وكذلك بالخصائص البارزة لواقع حياتنا ولونها ، كعلاقاتنا مع الآخرين وصداقاتنا مع الغير، وبحالتنا الصحية وهمومنا المالية.

الموجات الدماغية

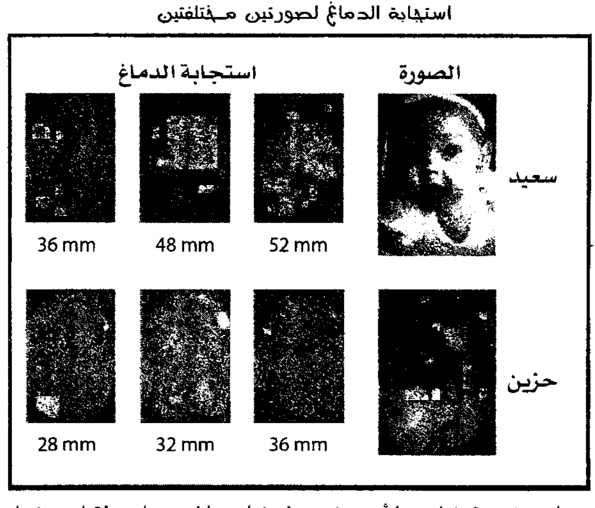
ربما لا يزال المتشككون يتساءلون ما إذا كانت السعادة إحساساً موضوعياً يمكن مقارنة مستوياته بدقة بين الناس. إنني أؤكد للذين لا تزال تخالجهم الريبة في ذلك أن باستطاعتنا العودة إلى علم فيزيولوجيا الدماغ الحديث بما يتضمنه من أفكار جديدة وتبصرات مثيرة عمّا يجري في دماغ الإنسان حينما يحس بأنه سعيد أو غير سعيد. وهذه مهمة يقوم بها حالياً ويقودها ريتشارد ديفيدسون Richard Davidson من جامعة ويسكنسن University of Wisconsin. حيث يقوم ديفيدسون في القسم الأعظم من دراساته بقياس النشاط في أجزاء مختلفة من الدماغ، وذلك بوضع أقطاب كهربائية فوق كامل فروة الرأس، وقراءة النشاط الكهربائي. تُدعى هذه القياسات بقياسات (EEG) Electroencephalogram الدماغية. ترتبط هذه القياسات بعد ذلك بما يفصح به الناس عن أحاسيسهم ومشاعرهم. فحينما تنتاب شخص ما أحاسيس إيجابية نرى أن هناك نشاطاً كهربائياً زائداً في الجبهة اليسرى من الدماغ؛ وعندما يعيشون أحاسيس سلبية نلحظ وجود نشاط كهربائي زائد في الجبهة اليمنى من الدماغ. أعطيكم مثالاً على ذلك. عندما تَعْرِضَ على شخص ما أشرطة أفلام مضحكة تجد أن الجانب الأيسر من دماغه قد أصبح أكثر فعالية، في حين أن جانبه الأيمن أقل فعالية بكثير، وتراه يطلق ابتساماته ويقدم تقريراً أو صفاً إيجابياً عن مزاجيته. وحينما تعرض عليه أشرطة أفلام مرعبة أو منفّرة يحدث العكس تماماً.

كما تأتينا اكتشافات مشابهة من التفحص الدقيق والمباشر لما يجري داخل الدماغ، إذ يمكن، على سبيل المثال، وضع شخص داخل فاحص MRI أو PET، ثم

جعله يشاهد صوراً جميلة أو صوراً كريهة. يوضح البيان التالي هذا المثال، حيث تعرض على الناس صوراً مختلفة، أولها صورة لطفل سعيد، ومن ثم صورة لطفل مشوه، ويقوم الفاحص PET أثنائها بالتقاط التغييرات المرافقة لنسبة استخدام الغلوكوز في الدماغ، ويسجلها على شكل بقع بيضاء في الصور التي يصدرها. نجد أن الصورة الجميلة تقوم بتفعيل الجانب الأيسر من الدماغ، في حين تفعِّل الصور السيئة أو المنفرة الجانب الأيمن منه(٣).

نستنتج، بناء على ذلك، أن هناك ارتباطاً مباشراً بين نشاط الدماغ وفعاليته من جانب، ونوعية المزاج من جانب آخر. ويبقى كلا الاثنين: النشاط والمزاج، عرضة للتبدّل والتغيّر بالمؤثرات الخارجية، كالنظر إلى الصورة مثلاً.

استجابة الدماغ لصورتين مختلفتين



كما يمكن لكليهما أن يتغير بشكل مباشر بواسطة استخدام وسائل فيزيولوجية. فباستخدام أحجار مغناطيسية ذات قدرات عالية يمكن تحفيز النشاط في الجانب الأيسر من مقدمة الدماغ، الأمر الذي يؤدي أوتوماتيكياً إلى إنتاج مزاجية أفضل. وقد استعملت هذه الطريقة بالفعل في التخفيف من الاكتئاب. ومما يجعلها أكثر أهمية اكتشافنا بأنها تسهم كثيراً في تحسين نظام المناعة الذي يتأثر بشدة بمزاجية الإنسان.

لـذا لـدينا قياسـات فيزيولوجيـة واضـحة لكيفيـة تنـوع الأحاسـيس بمـرور الـزمن. وباسـتطاعتنا أيـضاً اسـتخدام مقـاييس فيزيولوجيـة لإجـراء المقارنـات في مستوى الـسعادة لـدى النـاس. مـع العلـم أن نوعيـة القياسـات الدماغيـة الكهربائيـة للناس EEG تختلف وتتباين حتى حينما يكونون بحالة استرخاء واسـتراحة. فالنـاس الذين يعتبر الجانب الأيسر من أدمغتهم نشيطاً على نحو خاص يصدرون أحاسـيس وذكريات إيجابية أكثر مما يفعله من ينشط لـديهم الجانـب الأيمـن. دعونـا نطلق على هؤلاء مصطلح «يساريون ويمينيون». فاليساريون يطلقون ابتسامات أكثـر مـن اليمينـيين، ويقـيّمهم أصـدقاؤهم علـى أنهـم أكثـر سـعادة. علـى عكـس ذلـك فاليمينيون، ذوي النشاط الدماغي المتميـز في الجانـب الأيمـن، يصدرون أفكـاراً وذكريات أكثر سلبية، ويطلقون ابتسامات أقل، ويصفهم أصدقاؤهم بـأنهم أقل سعادة.

بناءً على ذلك فإن المقياس الطبيعي للسعادة يتجسد في الفرق في النـشاط الـدماغي بـين الجانـب الأيسـر والجانـب الأيمـن مـن مقدمـة الـدماغ. وهـذا الفـرق يختلـف إلى حـدٍ بعيـد عـن الكثير مـن مقـاييس المـزاج الـتي يـصرح بهـا الـشخص نفـسه عـن أحاسيسه. ويمثـل مـا سـأقوله الآن اكتـشافاً مهمـاً آخـر، إذ تـبين أن النـاس الـذين هـم بطبيعـتهم سـعداء يكـسبون قـدراً أكـبر مـن الـسعادة حـين تعريضهم إلى تجربـة جيـدة (كمـشاهدة فيلم ممتـع مـثلاً)، وعنـد تعريـضهم إلى تجـارب رديئـة أو سـيئة تجـدهم أقـل انزعاجـاً، أو بالـكـاد يحـسون بـشيء مـن الانـزعاج حيال ذلك.

إضـافة إلى ذلـك فـإن مـدخل علـم قيـاس الـدماغ الكهربـائي يـؤدي وظيفتـه بشكل جيد حتى مع الأطفال حديثي الولادة (الرضع). عنـدما تقـدم لطفل رضيع شيئاً لذيذاً ليقوم بمصه في فمـه يبـدأ القـسم الأيـسر مـن مقدمـة دماغـه بالهمهمـة والدندنـة، بينمـا تـرى، عنـد إعطائـه شـيئاً حـامض الطعـم أو مـراً، ينطلق القـسم الأيمن من الدماغ بالنشاط. أما النشـاط الدماغي لطفل في عمر العشرة أشهر، وهـو في حالة السكينة، فإنه يستطيع أن يتنبأ وبشكل جيد بطبيعة رد فعل هذا الطفـل إذا غابـت عنـه أمـه لدقيقـة مـن الـزمن. فالأطفـال ذوي النـشاط الأكثـر في الجانـب

الأيمن من أدمغتهم يلجؤون للصراخ، بينما يظل ذوي النشاط الأيسر للدماغ مبتهجين سعداء. كما يتمتع الصغار اليساريون، وهم في عمر السنتين ونصف بطبيعة أكثر استكشافية وفضولية من اليمينيين الذين يميلون للالتصاق أكثر بأمهاتهم. لكن بين الطفولة والمراهقة يحدث الكثير من التغيير في هذه الفروق بين الأطفال، سواء على صعيد سمات وخصائص شخصية كل منهم، أم على صعيد الموجات الدماغية. أما بين البالغين والكبار فإن هذه الفروق تغدو أكثر رسوخاً وثباتاً.

ليست الفصوص الأمامية للدماغ هي الجزء المسؤول حصراً عن المشاعر والعواطف لدى الإنسان، فهناك على سبيل المثال، مركز للعواطف الخام المجردة يتمثل في لوزة الحلق التي تعتبر الأكثر عمقاً في الدماغ. تقوم لوزة الحلق بتحريض مركز القيادة الذي يحرك الجسم ليستجيب لمثير مخيف مثلاً، أو لأعراض تظهر في وقت متزامن (هل أقاتل أم أهرب؟) إلا أن لوزة الحلق لدى الإنسان تختلف كثيراً عنها لدى الثدييات الأدنى، وتعمل بصورة لا شعورية. إنما ما نخوضه من تجارب واعية يرتبط بشكل خاص بالفصوص الأمامية للدماغ التي تعتبر غاية في التطور لدى الإنسان[٤].

استخلاصاً لما سبق أقول إن علم الدماغ يؤكد الشخصية الموضوعية للسعادة، ويؤكد كذلك الشخصية الموضوعية للألم. سأعرض عليكم الآن تجربة مذهلة أجريت على عدد من الناس، حيث وضعت ضمادة ساخنة جداً حول ساق كل منهم، وكانت درجة الحرارة نفسها لجميع الضمادات. ثم طلب منهم التعبير عما يحسون به من ألم. وكان ما أفادوا به غاية في التباين والاختلاف، فالوصف المختلف لدرجة ألمهم ارتبطت بصورة جوهرية بالمستويات المختلفة للنشاط الدماغي في الجزء ذو الصلة من القشرة. وهذا يثبت بالطبع العلاقة أو الرابط بين ما يقوله الناس من جهة وبين النشاط الدماغي الموضوعي من جهة أخرى. وليس هناك فرق بين ما يصرح به الناس عن أحاسيسهم وما يحسون به فعلاً، على نحو ما يعتقده بعض فلاسفة علم الاجتماع.

بعد واحد

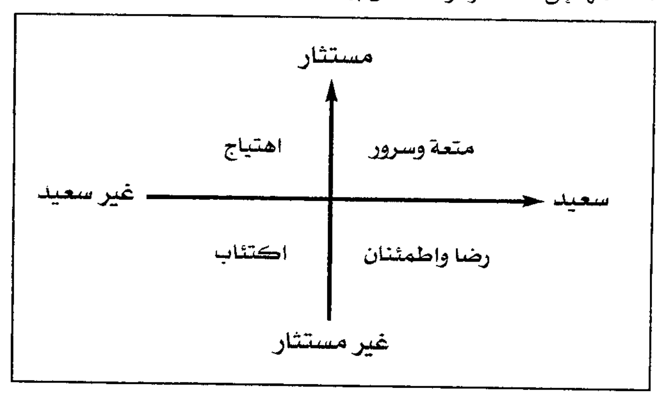
لكن أليس هذا كله غاية بالتبسيط؟ لا شك في أن هنالك الكثير من أنماط السعادة وأشكال الألم، إنما وفق أي معنى تعتبر السعادة نقيضاً للألم؟

هناك بالفعل أنواع كثيرة من الأحاسيس الجيدة والأحاسيس السيئة، فعلى الجانب الإيجابي هناك الحب والإحساس بأنك محبوب من الآخرين، وهناك الإنجاز والاكتشاف والراحة والهدوء والفرح، وإلى ما هنالك من أشياء كثيرة أخرى. وعلى الجانب السلبي هناك الخوف والغضب والحزن والإحساس بالذنب والضجر، وأشياء كثيرة أخرى أيضاً. لكن هذا لا يختلف، كما نوهت سابقاً، عن معايشة حالة من الألم أو حالة من المسرّة، لأن كليهما يعد حالة فيزيولوجية بصورة جوهرية. فيمكن أن يقارن شكل من أشكال الألم مع شكل آخر، كما يمكن لمتعة أن تقارن بأخرى. كما يمكن بطريقة مشابهة مقارنة ألم ذهني أو روحي مع ألم فيزيولوجي، ومقارنة متعة فكرية أو روحية مع متعة فيزيولوجية[٥].

لكن هل السعادة فعلاً تجربة ذات بعد واحد يمتد من أقصى درجات البؤس إلى أقصى درجات الفرح؟ أم أنه بإمكان الإنسان أن يكون في الوقت ذاته، سعيداً وبائساً؟ الإجابة العريضة عن هذا السؤال هي «كلا»، أي ليس بالإمكان أن يكون المرء سعيداً وغير سعيد في الوقت نفسه، فالمشاعر الإيجابية تخمد المشاعر السلبية، والعكس صحيح. وبالتالي لدينا بعد واحد فقط يمتد من الحد الأقصى السلبي إلى الحد الأقصى الإيجابي.

ولكي لا يبدو الأمر في غاية الميكانيكية علينا مباشرة أن نلحظ أن السعادة يمكن إثارتها أو تهدئتها، كما يمكن للبؤس أن يهتاج أو ينطفئ، فالمستويات المختلفة للإثارة هي المسؤولة عن إحداث هذه الفروق المهمة. يوضح المخطط التالي مجال الاحتمالات، إذ ينفي أي انطباع عن أن السعادة يمكن أن تكون مجرد الإثارة أو المتعة.

إن من أمتع التجارب التي يمر بها الإنسان هي استغراقه وانهماكه بشيء ما لدرجه أن ينسى نفسه، وغوصه عميقاً في ذلك الشيء غير دارٍ بما يجري من حوله. إن مثل هذه التجارب لتأملات أو أفكار متوالية تجري بتدفق داخل الذهن حتى تكاد تغمره في عالمها، ويمكن أن تكون رائعة ومدهشة سواء أثناء حدوثها أو حتى عند استعادتها إلى الذاكرة والتمحص بها[٦].



خصائص السعادة

إن مفهوم السعادة الذي وصفته لكم هو أساساً ذلك المفهوم الذي طوّرته حركة التنوير في القرن الثامن عشر، فهو مرتبط بكيفية ما نحس به طوال وجودنا على قيد الحياة. وقد ألهم هذا المفهوم، وبشكل مميز، أولئك الذين قاموا بوضع صيغة وأفكار ومبادئ الإعلان الأمريكي عن الاستقلال، وأضحى يحتل مركزاً محورياً في تراث الغرب.

ويختلف هذا المفهوم، على سبيل المثال، عن المدخل الذي تبناه أرسطو والكثيرون من أتباعه، إذ جعلت فلسفة السعادة لديهم بلوغ السعادة هدفاً للسلوك الأخلاقي ومحكاً له. واعتقد أرسطو أن غاية الحياة تتمثل في أنموذج من السعادة يرتبط بالأخلاق الفاضلة والسلوك العفيف والتأمل الفلسفي. وفي القرن التاسع عشر،

وعلى يد جون ستيوارت ميل John Stuart Mill، تم إحياء فكرة أنماط السعادة القائلة بالحدود القصوى والدنيا للمتع والمسرات، وهي الأنماط التي لا تزال باقية إلى يومنا هذا، فقد اعتقد ستيوارت ميل أن السعادة المشتقة من التجارب المختلفة للإنسان يمكن أن تتباين سواء من حيث النوع أو الكم، ولم يقبل بفكرة أن كمية محددة من الرضا مشتقة من لعبة «البونيز» مثلاً، وهي لعبة يلعبها الأطفال مستخدمين الدبابيس، يمكن أن تكون ذات قيمة من حيث إنتاجها للسعادة بقدر ما تنتجه كمية من الرضا بالحجم ذاته مشتقة من الشِعر.

كان حدس ستيوارت ميل على صواب، إلا أنه كان مخطئاً في طريقة صياغته له وتركيبه، فالناس الذين يحددون معنىً ما لحياتهم ويدركون غاية عيشها يُعَدون أكثر سعادة من أولئك الذين يقضون حياتهم متنقلين من متعة إلى أخرى. وقد قدمت كارول ريف Carol RYFF، الأستاذة في جامعة ويسكنس، ما يكفي من الدليل على ذلك، إذ أعدت مقاييس دقيقة لمثل هذه الأشياء مجسدة بها الهدف من الحياة. وقد استخدمت أموراً مثل الاستقلالية الشخصية، والعلاقات الإيجابية، والتطور الذاتي، وتقبل الذات وغيرها كمؤشر للسعادة النفسية. وعند تطبيق هذا المؤشر على عينة من البالغين الأمريكيين تبين ارتباط هذا المؤشر بعلاقة تبادلية، وبصورة وثيقة، مع المقاييس الشخصية المعيارية للسعادة والرضا في الحياة.

ولذلك كان جون ستيوارت ميل على صواب فيما تنبأ به عن المصادر الحقيقية للسعادة الدائمة، إلا أنه أخطأ في افتراضه أن بعض أنماط السعادة تعد من حيث جوهرها أفضل من غيرها. وما من شك في أن هذا الصراع يعتبر طرحاً ينتمي للمذهب الأبوي (وهو مذهب أو طريقة تنتهجها الدولة في تعاملها مع الأفراد والجماعات). لا ريب في أن هناك متع، كتلك التي يوفرها تعاطي الكوكائين، لا تستمر طويلاً بحكم طبيعتها، فهي تعمل ضد سعادة الإنسان المديدة، مما يعني أن علينا تجنبها، كما ينبغي تجنب بعض المتع غير الصحية (كأولئك المبتلين بالسادية، لأنها تسهم في إنقاص سعادة الآخرين)، لكن ما من إحساس جيد يعد سيئاً بحد ذاته، إنما يكون سيئاً فقط بسبب ما يسفر عنه من نتائج.

السعادة تحسن من صحتك

في أيلول عام ١٩٣٢ قررت رئيسة الدير الأولى في مدرسة الأخوات في نوتردام أن تطلب من كل الراهبات الجدد كتابة مخطط لسيرتهن الذاتية. وتم الاحتفاظ بما كتبته الراهبات حتى وقت لاحق، إلى أن تم مؤخراً تقييم كل سيرة منها بشكل مستقل على يد بعض علماء النفس لاكتشاف حجم المشاعر الإيجابية التي أظهرتها الراهبات، ثم تمت مقارنة هذه التقييمات مع المدة التي قضتها كل منهن على قيد الحياة. وكان المدهش في الأمر أن كمية المشاعر الإيجابية التي أظهرتها الراهبات وهن في سن العشرين كانت بمثابة مؤشر مذهل يتنبأ لكل منهن بعدد السنوات التي سيعشنها في حياتهن. ومن مجموع الراهبات اللاتي كن لا يزلن على قيد الحياة حتى عام ١٩٩١، ٢١٪ منهن فقط فارقن الحياة في السنوات التسع التي تلت ذلك التاريخ، وكن من ذوات الطبيعة المرحة والمبتهجة، مقارنة مع ٥٥٪ منهن فارقن الحياة في هذه الفترة، وكن ذوات طبيعة أقل مرحاً وابتهاجاً. وهذا يظهر أن السعادة تستطيع أن تزيد من عدد سنوات عمر الإنسان.

ويمكننا أن نقول حقيقة إنه كلما كانت أشكال الإحساس الجيد أكثر ثباتاً واستمرارية ورسوخاً كلما أدت خدمة جيدة لصاحبها. مع ذلك فإننا نقيس السعادة، ويكشف قياسنا لها - دون أدنى جدل - أنها تفضي إلى الصحة الجسدية، إضافة إلى أمور كثيرة أخرى بصورة متساوية. فالناس السعداء يحظون بأجهزة مناعة أكثر نشاطاً، وبمستويات أدنى من الكورتيزول الذي يسببه التوتر والضغط والإجهاد، كما إنهم لو تعرضوا لفيروس الأنفلونزا فإنهم أقل احتمالاً للإصابة بالعدوى، وهم أقدر على الشفاء عند خضوعهم لعمل جراحي هام.

وبشكل مشابه تتحسن كيمياء الجسم، ويميل ضغط الدم ومعدل عدد نبضات القلب للانخفاض حينما يمر الإنسان بتجربة سعيدة أو بموقف مبهج. ويمكن للتجارب السعيدة أن تكون، وبشكل خاص، ذات آثار طويلة الأمد في صحة الإنسان. فلو أخذنا المئة والخمسين ممثلاً وممثلة الذين سبق لهم ورُشحوا لجائزة

الأوسـكار، فـإن بإمكاننـا الافـتراض أن الـرابحين والخاسـرين منهم كـانوا قبـل صدور القرار النهائي للجنة توزيع الجوائز، يتمتعون بمعدل صحي متساوٍ، شـاعرين بالغبطـة لمجـرد ترشـيحهم إلى تلـك الجـائزة. مـع ذلـك فأولئـك الـذين ربحـوا الجـائزة عاشوا ما معدله أربع سنوات زيادة عن أولئك الذين خسروها. ولهذا كـان للفوز أثـراً إيجابياً بالغاً في روحهم المعنوية، وكان المكسب أن عاشوا حياة أطول.

وظيفة السعادة

آمل أن أكون بعد هذا قد ولدت القناعة لديكم بـأن السعادة موجودة، وأنهـا جيدة عموماً للصحة البدنيـة، لـكـن هـذا بحـد ذاتـه لا يعـد السبب الـرئيس في جعلها ذات أهمية سـامية. إن مـا يجعلها كـذلك كونهـا أداة التحـريض الكلي لكل منـا، وهي المحرك والمحفز وراء طبيعة سلوكنا وكفاحنا لبلوغ أهدافنا. فنحن نسعى نحـو الإحساس الجيد ونحو تجنب الألم، ليس لحظة بلحظة، وإنما بصورة كلية إجمالية. ولـولا هـذا الـدافع لكنـا نحـن البـشر قـد متنـا منـذ زمـن بعيـد، لأن مـا يجعلنـا نعيش الإحساس الجيد (سواء كـان الجنس أم الطعـام أم الحب أم العلاقـات ومـا إلى ذلك) يُعـد عمومـاً جيـداً مـن أجل استمرار بقائنـا. ومـا يسبب لنـا الألم يعتبر سيئاً بالنسبة لبقائنـا (سـواءً كانـت النـار، أم الـسم، أم نقـص الـسوائل في الجـسم، أم النبـذ مـن المجتمع). وبالتالي فإن سعينا للوصول إلى الإحساس الجيد، وتحاشـي الألم، هـو في الوقت ذاته سعي لبلوغ مـا هـو جيـد بالنسبة لنـا، وسـعي لتجنب مـا هـو سيئ. ولهـذا السبب استمرينا في البقاء كجنس بشري، فالبحث عن الإحساس الجيد هـو الآليـة التي حافظت على العرق البشري وزادت من تكاثره وانتشاره.

يتـساءل الـبعض مـا إذا كـان لـدينا نظـام شـامل مـن الـدوافع والمحرضـات، ويقولـون إن لـدينا دوافـع منفـصلة سـواء نحـو الجـنس أو الطعـام أو غيرهـا، وإن كـلاً منهـا مـستقل عـن الآخـر، وإننـا نـستجيب لهـذه الـدوافع بعزلـة عمـا لهـا مـن أثـر في إحساسنا العام بالسعادة والرفاه. إلا أن البرهان يأتي عكس ذلك. فغالبـاً مـا يكـون علينـا أن نختـار بـين مجموعـة مـن الـدوافع المختلفـة الـتي يحتـاج كـل منهـا للإشـباع

والتلبية، حيث تتباين خياراتنا تبعاً لمستوى السهولة في إشباع دافع دون الآخر. ولهذا لا بد من أن يكون هناك تقييم كلي يُجري المقارنات في كيفية مساهمة مجموعة دوافع مختلفة في عملية إشباعنا وإرضائنا الكلية.

عندما يصبح مصدر من مصادر الرضا أو الإشباع أكثر كلفة من غيره من المصادر، ترانا نختار الأقل تكلفة، وهذا ما يُطلق عليه «قانون الطلب» الذي تعزّز بين البشر عبر تاريخهم وبين العديد من أصناف الحيوانات[٧]، إذ إنه ليس قانوناً حصراً بالإنسان، إنما ينطبق على معظم الكائنات الحية التي تنزع جميعها للبحث عما هو خير لها بكل ما استطاعت من قوة. وتجد أن الحيوانات الأدنى تقوم بهذه العملية دون وعي منها. وهي هكذا في معظمها لدى الإنسان على اعتبار أن الوعي ربما لا يستطيع معالجة كامل هذه المهمة غير السهلة، لكن الإنسان لديه فصوص دماغية جبهية كبيرة ليست موجودة لدى بعض الثدييات الأخرى ربما تكون هي المسؤولة عن جعل الجزء الواعي يؤدي وظيفته ويخلق عملية التوازن.

لقد بيّنت التجارب أننا في كل لحظة من حياتنا نقوم بتقييم واقعنا وحالتنا، وغالباً ما يتم ذلك بصورة لا شعورية (أو لا واعية). فنحن تجذبنا تلك العناصر التي نحبها من واقعنا ونحاول أن نكون على مقربة منها، ونقاوم، ونحاول الابتعاد عن العناصر التي لا نحب. وهذا النمط من «الاقتراب والابتعاد» يشكل جوهر سلوكنا. سأعرض عليكم الآن تجربتين إبداعيتين قام بهما عالم النفس المعروف جون بارغ John Bargh تظهران آلية عمل هذا النمط السلوكي، وميكانيكية نشاطه: قام جون بارغ تطبيقاً لطريقته بعرض كلمات جيدة وأخرى سيئة على شاشة، وأخذ يراقب ردود أفعال الناس عليها. أطلق السيد بارغ في التجربة الأولى مجموعة كلمات دون تمييز، وسجل أثرها على مزاجية الخاضعين للتجربة. تبيّن أن الكلمات الجيدة، مثل (موسيقا)، أحدثت تحسناً في المزاجية، في حين جعلت الكلمات السيئة، مثل (دودة)، مزاجية الأشخاص أكثر سوءاً. ثم قام بعد ذلك باختبار سلوك «الاقتراب والابتعاد» لديهم يجعل الكلمات على الشاشة واضحة ومقروءة، وطلب من كل منهم إزالتها بواسطة عتلة ما. وبحكم الفطرة الإنسانية، لو كنت واحداً من الذين خضعوا للتجربة، سترى نفسك تجذب الكلمات التي تحبها نحوك وتدفع عنك

تلك التي ترغب بتجنبها. قام بارغ بعد ذلك بتقسيم أشخاص إلى مجموعتين. حيث طلب من المجموعة (A) أن تتصرف على طبيعتها، أي أن تشد العتلة نحوها لجذب الكلمات الجيدة، وأن تدفع العتلة إلى الأمام لتبعد الكلمات السيئة عنها. وطلب من المجموعة (B) أن تتصرف على نحو غير طبيعي، أي أن تجذب إليها الكلمات السيئة بواسطة العتلة، وأن تدفع عنها الكلمات الجيدة. فكانت النتيجة أن المجموعة (A) أدت العمل بسرعة أكبر، مما يبرهن على أن آلية «الاقتراب والابتعاد» سمة جوهرية في سلوكنا كبشر.

نخلص من ذلك إلى استنتاج وجود قدرة تقييمية، في كل منا تخبرنا كم نحن سعداء ضمن الحالة التي نحن فيها؛ توجهنا للاقتراب مما يجعلنا سعداء، وللابتعاد عما لا يجعلنا كذلك.. مما يتوفر لنا من إمكانات متنوعة نقوم باختيار مجموعة النشاطات والفعاليات التي تجعلنا نشعر بأننا على أحسن ما يرام. وبفعلنا ذلك فإننا لسنا مجرد تفاعليين ومتفاعلين، إنما نستطيع أن نخطط للمستقبل الذي يشتمل أحياناً على نكراننا لأنفسنا في وقتنا الحاضر لصالح بلوغ بهجة أو متعة مستقبلية.

يتشابه هذا النمط النفسي الكلي مع ما استخدمه علماء الاقتصاد منذ آدم سميث Adam Smith حتى الآن. نريد أن نكون سعداء، ونتصرف على نحو يعزز سعادتنا حاضراً أو مستقبلاً إن أُعطينا الفرص المتاحة لنا.

لا ريب في أننا نرتكب الأخطاء. فبعض الأشياء التي يقوم بها الناس تعتبر سيئة من أجل بقائهم: كتدخين السجائر، وتجويع النفس الناتج عن فقدان الشهية لأسباب عصبية. والناس في معظمهم قصيرو البصر والتبصر، وغير كفء للتنبؤ بأحاسيسهم المستقبلية، لأن «الاختيار الطبيعي» (تشارلز داروين) لم يفرز أجساماً بلغت حد الكمال، كما لم ينتج نفوساً وعقولاً مثالية. لكن مع ذلك تم اختيارنا بوضوح لأن نكون أصحاء رغم أننا نقع ضحايا المرض أحياناً. وقد تم اختيارنا، على النحو ذاته، لنحس بأننا على ما يرام، ولو أننا نقترف الأخطاء أحياناً. إنه لمن المستحيل أن نشرح أو نفسر الفعل الإنساني وبقاء الإنسان إلا من خلال رغبته في بلوغ أحاسيس جيدة.

ويطرح هذا بدوره تلك القضية الواضحة عن السبب وراء عدم وصولنا إلى مستوى من السعادة أعلى من المستوى الذي وصلنا إليه. لماذا هناك الكثير من القلق

والاكتئاب؟ هل سبق أن كان للقلق والاكتئاب دوراً في تفسير بقائنا؟ الإجابة هي «أجل» وبدرجة كبيرة من التأكيد. فحتى يومنا هذا نعتبرها فكرة جيدة أن يشعر المرء بالقلق أثناء قيادته لسيارته، أو حينما يقوم بتأليف كتاب. وستجنبك جرعة كبيرة من نقد الذات ارتكاب أخطاء شنيعة. ومن الأفضل غالباً أن يظل المرء شكوكاً تجاه القسم الأعظم مما يسمعه من الآخرين إلى أن يتم تأكيده بشكل موضوعي ومستقل.

لقد كان من الأهمية البالغة أن يبقى الإنسان بحالة من اليقظة والحذر حينما نشأ في بطاح أفريقيا وأدغالها. فعندما تكون ضمن دائرة الخطر (الخطر من أن يلتهمك أسد أو أي حيوان مفترس آخر)، يكون من الأجدى لك أن تكون حذراً ومترقباً. (من الأفضل أن يكون لديك جهاز كشف الحرائق الذي ينطلق حينما تحمص خبزك من أن يكون لديك واحدٌ يبقى صامتاً بينما يحترق بيتك).

كما يمكن أن يكون للاكتئاب وظيفة ما: فحينما وضعت مجموعة من الكلاب في مواجهة خصم شرس لا يقهر، أبدت علامات من الاكتئاب أخمدت رغبة الخصم في الهجوم. ويمكن لهذا الأمر أن يكون صحيحاً بالنسبة للبشر أيضاً.

لقد غدت آليتا القلق والاكتئاب في يومنا هذا أقل أهمية وضرورة عما كانتا عليه في سهول أفريقيا وغاباتها. فباستخدام عقولنا استطعنا قهر الطبيعة على حد كبير، وهزمنا القسم الأكبر من الحيوانات الفقارية والحشرات والبكتريات. وكانت النتيجة أننا زدنا من عددنا من بضعة آلاف إلى بضعة ملايين في وقت قصير جداً، وهو إنجاز مذهل. بالتالي فإن معظم ما ينتابنا من قلق أو اكتئاب لم يعد ضرورياً. ويتجسد التحدي الكبير الآن في استخدام سيادتنا على الطبيعة في فهم أنفسنا الفهم الكامل والتحكم بها، وفي إعطائنا حجماً أكبر من السعادة التي نتوق إليها جميعاً. وبالتالي فماذا نحن فاعلون؟



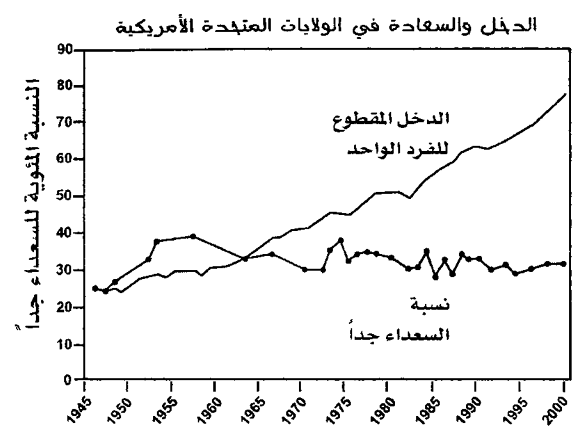
«لدي القدر، ولدي العظمــة، ولدي حديقة كبيرة.
أعرف أنه ينبغي علي أن أكون سعيداً!».

هل نغدو أكثر سعادة؟

يقول وودي آلن *Woody Allen*:
المال أفضل من الفقر.
لو كانت السعادة حصراً أمراً مالياً.

لقد اعتقد البعض دائماً أن الأمور آخذة بالانحدار، إلا أن دراستنا للخمسين سنة الماضية تكشف لنا ما إذا كانوا على صواب فيما يعتقدون. أقول لكم إنهم على خطأ، إنما لا يعني هذا أننا نتفق مع ما يزعمه المتفائلون الذين أغمضوا أعينهم عما يجري من حولهم في هذه الدنيا، وقالوا إن الحياة تصبح أفضل مما كانت عليه من قبل. ربما كانت الحياة أفضل للبعض، إنما البرهان يثبت أن السعادة بالنسبة لمعظم شرائح المجتمع وفئاته في الغرب لم تزدد من حيث معدلها ومستواها منذ عام ١٩٥٠[1].

سكان الولايات المتحدة الأمريكية ليسوا أكثر سعادة، رغم أن مستوى معيشتهم ارتفع إلى أكثر من ضعفين. لم يزد عدد من هم «سعداء جداً»، كما لم ينقص عدد من هم «ليسوا سعداء جداً». يلقي المخطط التالي ضوءاً على واقع الحال بصورة جلية. وبالنسبة للمملكة المتحدة فإن الحال ذاته ينطبق عليها، إذ أخذت السعادة فيها حالة من الثبات منذ عام ١٩٧٥. واعتماداً على مؤشرات غير موثقة فهي لم تكن في حال أحسن مما كانت عليه في الخمسينيات من القرن الماضي (القرن العشرين). وقد حدث ذلك رغم الزيادات الهائلة التي لحقت بالدخل المقطوع للمواطن البريطاني، والتي كانت ولا تزال تجري عند كل توزيع جديد للدخل. والحال هو نفسه بالنسبة لليابان.



أما في قارة أوروبا، باستثناء الجزر البريطانية (حيث لم يبدأ توفر معلومات ومعطيات منتظمة عن هذا الموضوع إلا بعد عام ١٩٧٥)، فالوضع يعتبر مشجعاً أكثر ولو بصورة طفيفة. نجد في الكثير من البلدان الأوروبية أن مؤشر السعادة يتجه صعوداً (ولو ضمن حدود سطحية) ولا سيما في إيطاليا، بينما نجد هبوطاً حاداً لهذا المؤشر في بلجيكا. إنما عموماً يعد التغيير في مستوى السعادة ضحلاً مقارنة مع الزيادات الهائلة التي لحقت بدخل الفرد الأوروبي.

قد تُعدُّ هذه النتائج مدعاة للدهشة والاستغراب طالما أن أي مجتمع سكانه أكثر غنىً، فهم جوهرياً أكثر سعادة من سكان المجتمعات الأكثر فقراً. ووفق ما يبينه الجدول التالي، فإن قرابة ٤٥٪ من الشريحة الأغنى من الأمريكيين يعتبرون «سعداء جداً» مقارنة مع ٣٣٪ فقط من الشريحة الأفقر. علماً أن هذه الأرقام بالكاد تغيرت في الأعوام الثلاثين الماضية. وبالتالي فإن الشريحة الأغنى قد ضاعفت تقريباً مستوى معيشتها، لكنها لم تصبح أكثر سعادة. كما أضحى الفقراء أكثر غنىً، إنما ليس أكثر سعادة. وتسري القصة عينها على أقطار أخرى. والجدير بالذكر أن هذا التفاوت في المستوى الكلي للسعادة قد اتخذ شكلاً من الثبات والرسوخ في معظم البلدان. وهنا

تكمن المعضلة ويكمن التناقض: فعندما تصبح فئة من الناس أكثر غنىً (مقارنة مع فئة أخرى) تغدو أكثر سعادة، إنما حين تصبح المجتمعات كلها أكثر غنىً لا تغدو أكثر سعادة.

هذا هو الحال على الأقل في الغرب. على كل حال سأحاول أن أعطي هذه النقطة حقها من الشرح في الفصل التالي.

السعادة تبعاً لواقع الدخل / النسبة المئوية لكل مجموعة من المجيبين عن أسئلة المسح

	الولايات المتحدة الأمريكية		بريطانيا	
	الشريحة العليا	الشريحة الدنيا	الشريحة العليا	الشريحة الدنيا
إنني «سعيداً جداً».	٤٥	٣٣	٤٠	٢٩
إنني «سعيد نوعاً ما».	٥١	٥٣	٥٤	٥٩
إنني «لست سعيداً جداً».	٤	١٤	٦	١٢
	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

اختبار الحقائق

دعونا بادئ ذي بدء نختبر الحقائق ونمعن النظر فيها. يجيب المتشككون بالقول «إنه نظراً لارتفاع مستوى التوقعات والآمال لدى الناس، فقد زادوا من مستوى السعادة الذي أطلقوا عليه مصطلح «سعيد جداً»، وبالتالي فالناس، حقيقة، أكثر سعادة، لكنهم لا يصرحون بذلك».

نرغب لا شك بإجراء مقاييس فيزيولوجية لنشاط الدماغ ليساعدنا على حل هذا الجدل، حيث يجب أن تصبح هذه المقاييس في نهاية المطاف إجرائية ودورية نقوم بها سنة تلو الأخرى. لكن لدينا سلفاً ثلاثة براهين إضافية تدعم فكرة أن السعادة لم تزدد في الغرب[٢].

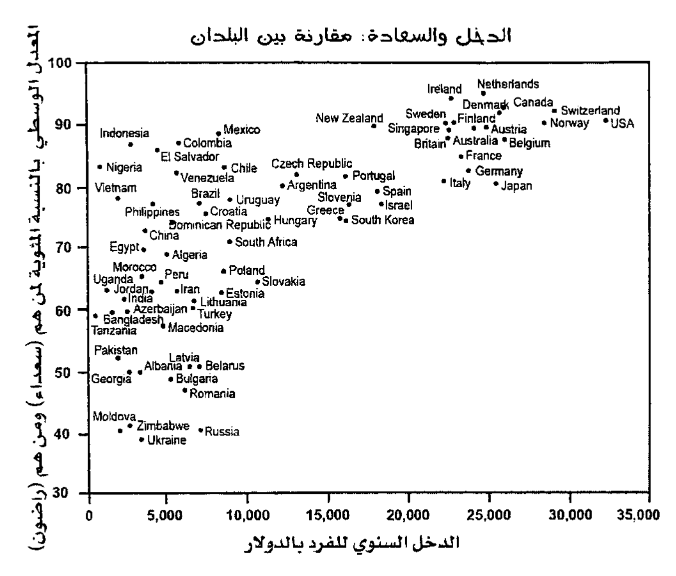
يأتينا البرهان الأول من دراسة الحياة الكاملة لمجموعة من الناس، فمن غير المتوقع أن يقوم الشخص بتغيير ما يقصده، وما يريد الإشارة إليه عند استعماله لكلمات مثل «سعيد جداً»، حتى ولو استعملها أولاده بطريقة تختلف عن استعماله لها. ونتيجة لدراسة الأشخاص نفسهم عبر حياة كاملة، نجد أنهم لم يصبحوا أكثر سعادة رغم أنهم أصبحوا أكثر غنى»[٣].

المقارنة بين البلدان

ويأتي البرهان الثاني من إجرائنا لمقارنات بين البلدان. فلو قارنّا بين الدول الصناعية الغربية ذاتها لوجدنا أن تلك الأكثر غنىً ليست أكثر سعادة من تلك الأفقر. يمكن رؤية ذلك بوضوح في البيان التالي الذي اعتمد على مسوح للسكان في كل بلد على حدة. فلو نظرنا إلى الجزء الأيمن من هذا البيان لاحظنا أن البلدان التي يتقاضى فيها الفرد أكثر من ٢٠,٠٠٠ دولار لا ترتبط الزيادة الإضافية على دخله بسعادة إضافية.

أما بالنسبة للأقطار الأكثر فقراً فالأمور تختلف نظراً لأن الناس فيها يعيشون أقرب إلى خط الكفاف.

أما إذا نظرنا إلى القسم الأيسر من هذا البيان للمسنا توجهاً واضحاً لدى البلدان الأكثر غنىً نحو أن تصبح أكثر سعادة مقارنة مع الدول الفقيرة. وبصورة مشابهة نلحظ أن في بعض الدول الفقيرة كالهند والمكسيك والفلبين والبرازيل وكوريا الجنوبية - التي تشهد نمواً اقتصادياً - يتوفر شيء من المؤشر والدليل على أن مستوى السعادة لديها قد ارتفع. والسبب في ذلك واضح إذ أن الدخل الإضافي فيها يعد ذو قيمة فعلية وحقيقية حينما ينتشل صاحبه من حالة من الفقر المدقع والحرمان.



وهذا يتفق مع أبرز معتقدات علماء الاقتصاد في القرن التاسع عشر الذين أكدوا أن السعادة الإضافية التي يوفرها دخل إضافي تعتبر أعظم وأهم حينما تكون فقيراً، وتأخذ بالانحدار كلما أصبحت أكثر غنىً. ولو قارنّا بين أناس مختلفين في أي بلد من البلدان لاكتشفنا أن هذا الأمر غاية في الصواب، وأنه حقيقي وفعلي اعتماداً على التجربة، وبناءً على الملاحظة والاختبار، فكل منا يتوقع أن يكون تأثير الدخل في السعادة كبيراً في البلاد الأكثر فقراً، حيث يعيش سكانها دون خط الفقر[٤].

وبالعودة إلى البيان السابق يمكننا القول إن هذا البيان لا يزودنا بشيء من عالم الاقتصاد فحسب، بل يقدم لنا شيئاً من عالم السياسة أيضاً. فمن أبرز النتائج التي تستطيع الكشف عنها حجم البؤس الذي عاشته وقاسته الأقطار الشيوعية سابقاً، حيث أوصل الظلم والاضطهاد واقع الإنسان إلى الحضيض. وعندما كان الشعب الروسي في ذروة الشيوعية، كان يعد أكثر شعوب الأرض تعاسة وبؤساً على الإطلاق، وهو أمر كشفه مسح ميداني أجري في وقت سابق[٥]. لكن الفوضى

الاقتصادية التي تلت سقوط الشيوعية جعلت الأمور أكثر سوءاً لبعض الوقت آنذاك. فكل البلدان الشيوعية السابقة هي اليوم أكثر تعاسة من الجزائر، والمعاناة في الاتحاد السوفيتي السابق هي الأشد.

يمكن للواحد منا، لا ريب، أن يتساءل ما إذا كانت كلمتا «سعيد» و «راض» تحملان المعنى ذاته في لغات مختلفة. وإذا كانتا لا تعنيان الشيء نفسه، فإننا لن نتعلم شيئاً من إجرائنا للمقارنات بين الدول. لكن الحقيقة هي أن كلتا الكلمتين تعنيان الشيء عينه. ويمكن تصنيف البلدان بشكل منفصل وفق ثلاثة مقاييس مختلفة: «كم هم سعداء»، «كم هم راضون»، «أي هدف يحددونه لحياتهم»، وذلك باستخدام مقياس متدرج يذهب من أسوأ حياة ممكنة إلى أفضل حياة ممكنة. وقد أسفر هذا الترتيب للبلدان عن تشابه كبير فيما بينها في المقاييس الثلاثة، مما يدل على أن الكلمات لا تسبب مشكلة صعبة التجاوز.

هناك، إضافة إلى ذلك، دليل مباشر على أن الكلمات تحمل معنى ثابتاً في عدد كبير من اللغات المختلفة. مثال ذلك: طلب إلى مجموعة من الطلاب الصينيين الإجابة عن سؤال السعادة: «كم هم سعداءً»، مرة باللغة الصينية ومرة باللغة الإنكليزية بفارق زمني مدته أسبوعان بين الواقعتين. كانت النتيجة أن إجابة الطلاب (عن المستوى الوسطي لسعادتهم) جاءت نفسها إلى حد كبير بكلتا اللغتين. وبالتالي كانت إجابات الطلاب بهاتين اللغتين المختلفتين غاية بالترابط والتبادلية لدى جميع الطلبة. وهذا يشير إلى أن الناس الذين يعرفون اللغتين: الصينية والإنكليزية، يعطون معان متشابهة لكلمة «سعيد» بكلتا اللغتين. وعلى اعتبار أن الاختلاف بين الصينية والإنكليزية شاسع جداً، فإن الأمر يزداد طمأنينة وتعزيزاً.

يتكلم معظم السكان في سويسرا الفرنسية والألمانية والإيطالية، إنما جميعهم، حينما طرح عليهم سؤال السعادة «كم هم سعداء»، قدموا أجوبة متشابهة. زد على ذلك أن جميع السويسريين في المجموعات الثلاث (الفرنسية والألمانية والإيطالية) يعتبرون أكثر سعادة من الذين يتحدثون اللغة ذاتها في البلدان المجاورة لسويسرا: فرنسا وألمانيا وإيطاليا. بعبارة أخرى يعد السويسريون الذين يتحدثون الفرنسية أو الألمانية أو الإيطالية أكثر سعادة من فرنسيي فرنسا وألمانيي ألمانيا

وإيطاليي إيطاليا)، والسبب في ذلك يعود إلى أسلوب الحياة وطريقة عيشها، وليس إلى اللغة، وهذا على ما يبدو ما عكسه الناس في أجوبتهم.

إننا لا نصر على أن الأرقام التي وردت في المخطط السابق هي قياسات دقيقة بصورة تامة لمعدل السعادة في بلد أو آخر، إنما سأبين في الفصل الخامس من هذا الكتاب أن هذه القياسات أو هذه الأرقام ليست خالية الوفاض، أو أنها لا تعزز معنى أو مغزى، فلو أنها كذلك لما كنا قادرين على شرح وتفسير الفروقات الرئيسة القائمة بين البلدان بواسطة استخدام جملة قليلة من المؤشرات وعناصر التعليل. علاوة على ذلك يبدو أن مفهوم السعادة متشابهاً بصورة متساوية عند كل الأمم والشعوب، على اعتبار أنه لاقى معدلات عالية من الاستجابة لدى مجموعات الناس في كل الأقطار. وتؤكد المقارنات التي أجريت بين البلدان لهذا الغرض ما أكده تاريخ كل منها من حيث أن الحصول على دخل يتجاوز العشرين ألف دولار في السنة للفرد / أي دخل أعلى من المعدل الوسطي / لا يعتبر ضمانة لسعادة أكبر.

ولربما يكون مناسباً هنا أن نذكر أن الارتفاع في الدخل القومي أخذ منذ الحرب العالمية الثانية يسفر بالفعل عن زيادة في حجم السعادة لدى الناس حتى في الأقطار الغنية. إنما هذه السعادة الإضافية غالباً ما تتلاشى بسبب ما يعانيه الناس من تعاسة أو بؤس ناجم عن العلاقات الاجتماعية غير المنسجمة، كما سأوضح في الفصل السادس.

الاكتئاب والجريمة

يجعلنا البحث في هذا الموضوع نطرق باب البرهان الثالث عن أن حجم السعادة الشاملة لم يزدد في نصف القرن الماضي، انطلاقاً مما انتشر بين الناس من نزوع نحو الإدمان الكحولي والجريمة والاكتئاب. وقد شاع استخدام هذه الكلمات (إدمان كحولي، جريمة، اكتئاب) بين الناس بصورة سريعة ليدل ذلك على غياب السعادة في فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية. وستكون مهمة ما تبقى من هذا الفصل

محاولة إقناع الجميع، حتى أولئك الذين بهرتهم ضخامة المنتجات الوطنية في بلادهم، بأن الخمسين سنة الأخيرة لم تكن حقبة «النهوض بحياة الفرد وتطويرها نحو الأفضل»، على نحو ما تطلع إليه الناس، وما تمنوا لها أن تكون.

تكشف معظم الأدلة أن الاكتئاب من الناحية السريرية قد تفاقم عند الناس منذ الحرب العالمية الثانية، وأنا لا أقصد هنا بالاكتئاب السريري فترات العذاب والشقاء التي نمر بها جميعاً في مرحلة من مراحل حياتنا. إنما أقصد حالة نفسية محددة لا يستطيع الفرد معها تأدية واجباته الاجتماعية الاعتيادية لمدة قد تتجاوز بضعة أسابيع على الأقل. ولتقدير درجة تفشي الاكتئاب عند الناس يمكننا الاعتماد على مسوح جرت في لقاءات مع الناس عبروا فيها عما مروا به من تجربة بهذا الخصوص، وتم بعد ذلك تصنيف هذه التجارب وتوصيفها على يد متخصصين في هيئة المسح. لقد تَبيّن أن في الولايات المتحدة قرابة ١٥٪ ممن بلغت أعمارهم الخامسة والثلاثين مروا بتجربة خطيرة من الاكتئاب. وهناك أناس يعانون منه أكثر من مرة واحدة في حياتهم، لذا لو تناولنا بالدراسة أي عام من الأعوام لوجدنا أن قرابة ٦٪ كمعدل وسطي من سكان الولايات المتحدة الأمريكية، يعانون سنوياً من فترة مريرة من الاكتئاب.

لم يكن الأمر دائماً على هذا المنوال، فقد حصلنا على أدلة وبراهين عن هذا الموضوع بواسطة أسئلة تم طرحها على أمريكيين معاصرين عن أعراض مرضية أصابتهم في أوقات مختلفة من الماضي يمكنهم تذكرها. فلو أخذنا عينة من الأمريكيين ممن هم في عمر الخامسة والثلاثين اليوم، سنجد أن ١٥٪ منهم تقريباً يتذكرون أعراضاً ألمت بهم، يمكن تصنيفها على أنها إصابات خطيرة بالاكتئاب. لكن لو أخذنا أمريكيين كانوا في الستينيات بعمر الخامسة والثلاثين، سنجد أن ٢٪ فقط قادرين على تذكر إصابتهم بمثل هذه الأعراض قبل بلوغهم سن الخامسة والثلاثين. وبالتالي لو اعتبرنا أن ذاكرة هؤلاء الناس لم تخنهم، وأن ما تذكروه صحيحاً، للاحظنا أن هناك زيادة هائلة بعدد المصابين بالاكتئاب في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى (تمت دراستها)، لا سيما في الحقبة الذهبية من النمو الاقتصادي بين الحرب العالمية الثانية والتحولات التي أحدثتها اكتشافات النفط في السبعينيات من القرن العشرين.

لكن شيئاً من المشكلة يكمن دائماً في حقيقة أن بعض الناس ربما قد نسوا ما مروا به من حالات اكتئابية سابقة، ولذلك يعد أمراً جيداً أن تكون لدينا في العديد من البلدان دراسات عن الاكتئاب تجري بصورة متكررة، ومن وقت إلى آخر عبر مرور السنين، باستخدام الأسئلة نفسها في كل دراسة. إنما الدراسات التي تمت حتى الآن تظهر جميعها تقريباً تصاعداً في انتشار الاكتئاب بين الناس، وبهذا يكون الاستنتاج الطبيعي أن الاكتئاب قد ازداد حقاً رغم عدم قدرتنا على حساب الحجم الدقيق لهذه الزيادة[٦].

لا شك في أن الواحد منا يتوقع أن للنمو الاقتصادي دوراً في الحد من الاكتئاب طالما أن الاكتئاب أقل انتشاراً بين الأغنياء، لكن الحقيقة تثبت أن الاكتئاب موجود في كل مستويات الدخل. ومما يثير القلق أن الاكتئاب قد ازداد فعلاً وتوسعت رقعة انتشاره، جنباً إلى جنب مع ارتفاع الدخل.

ويأتي المؤشر الآخر على غياب السعادة من لجوء بعض الناس إلى تعاطي المشروبات الكحولية والمسكرات، حيث إن نسبة من يعاني من الناس من الإدمان الكحولي أعلى من نسبة من هم مدمنون على المخدرات. إنما لو نلقي نظرة تاريخية على موضوع تعاطي الكحوليات نجد أن هذا التعاطي ظل ضمن دائرة الاعتدال وعدم التطرف حتى منتصف القرن العشرين. ففي الربع الأول من القرن العشرين هبط معدل استهلاك الكحول في الكثير من البلدان رغم ارتفاع القدرة الشرائية. وبالتالي فإن الزيادة في تناول المشروبات لا تعتبر نتيجة حتمية للزيادة في الدخل. وفي الربع الثاني من القرن العشرين استمر الوضع على حاله تقريباً. إنما منذ ذلك الحين أخذ استهلاك الكحول يرتفع في معظم الأقطار باستثناء فرنسا وإيطاليا اللتين كانت نسبة استهلاك الكحول فيهما مرتفعة أصلاً.

لا شك في أن جزءاً من هذا التعاطي الزائد يعد مرضياً. فأكثر من ربع الشبان البيض في الولايات المتحدة الأمريكية يقولون إنهم قد مروا مسبقاً بمشكلات كحولية وعانوا منها. ويمكننا مقارنة ذلك مع ١٥٪ من الكبار في السن (٦٥ عاماً فما فوق)، ممن يصرّحون بأنهم قد عانوا دائماً من مشكلات كهذه. نستنتج بناء على ذلك، أن نسبة تعاطي الكحوليات قد ارتفعت في الولايات المتحدة، إلا إذا

كانت الذاكرة تخون أصحابها. ومن أوروبا يأتينا برهان رئيس على تفاقم مشكلة تعاطي المسكرات من أولئك الذين يموتون بسبب التشمع الكبدي، والذين أخذ عددهم يزداد منذ عام ١٩٥٠ في شتى بلدان أوروبا.

وتوفر لنا المعلومات عن الانتحار أدلة ذات أثر أقل في مقياس السعادة، على اعتبار أن البلد المثالي هو الذي لا تتعدى نسبة الوفيات (من الانتحار) فيه ١٪. فالانتحار يعكس أقصى وأشد درجات البؤس، إلا أن نسبة المنتحرين قد ازدادت فعلاً في معظم البلدان المتقدمة، باستثناء الولايات المتحدة وبريطانيا والسويد وسويسرا، وكان معظمهم من الشبان.

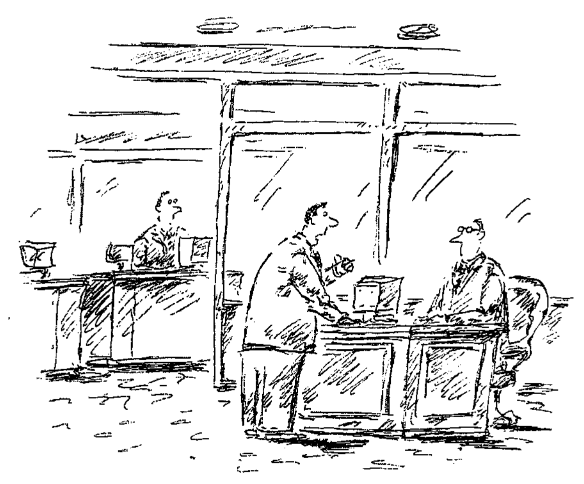
لن أتطرق هنا للحديث عن نمو الإدمان على المخدرات، لأنه يرتبط ولو بشكل جزئي بمدى سهولة الحصول على هذا المخدّر أو ذاك من الأقطار التي تقوم بتزويده وتتاجر به. إنما في كل الحالات أخذ الاكتئاب يزداد انتشاراً وتفشياً في المجتمعات قبل وقت طويل من إحكام المخدرات قبضتها على الناس.

إن الموضوع الذي أود مناقشته الآن، والذي اعتبره الأكثر أهمية، هو الجريمة. فعندما تطلّع المصلحون الاجتماعيون في الثلاثينيات من القرن العشرين إلى حقبة مستقبلية يعم فيها الازدهار وتنعدم فيها البطالة، افترضوا أن هذه الحقبة ستنتج حيزاً أكبر من الرضا، ونسبة أقل من الجريمة. لكنه لم يسبق لتنبؤات المصلحين الاجتماعيين أن ضلت طريقها على هذا النحو، إذ على عكس توقعاتهم ازدادت الجريمة المسجلة في معظم الأقطار ما بين ١٩٥٠ و ١٩٨٠ بما نسبته ٣٠٠٪ كحد أدنى، باستثناء اليابان التي هبط فيها معدل الجريمة. ومنذ عام ١٩٨٠ أخذ معدل الجريمة في الولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا وكندا بالهبوط أيضاً. أما في بريطانيا فقد أخذ هذا المعدل بالهبوط منذ عام ١٩٩٥، لكن مع ذلك يبقى معدل الجريمة أعلى مما كان عليه في عام ١٩٥٠.[٧]

إن الصعود غير الطبيعي لمعدل الجريمة في الحقبة الذهبية من الازدهار الاقتصادي التي تلت الحرب العالمية الثانية أدهش القاصي والداني، لأنه تناقض بشدة مع ما اعتاده الناس من قبل، ومع ما مروا به من تجربة. في أوائل القرن التاسع عشر كان هناك ارتفاع في معدل ارتكاب الجريمة في المدن الصناعية الناشئة حديثاً

في المملكة المتحدة والولايات المتحدة. والجدير بالذكر أن معظم الأعمال الروائية لتشارلز ديكنز Charles Dickens في القرن التاسع عشر قد عكست جنوح الناس نحو أعمال القتل وارتكاب الجريمة. وكانت تلك الأعمال وغيرها لمفكرين آخرين بمثابة صرخة آنذاك لنبذ العنف والوحشيات، وتأكيد تفعيل العقل، والنظر بقيمة إلى مباهج الدنيا ومسرات الحياة، والدعوة إلى التعامل بين الناس بالمودة والرأفة والعطف. لكن مع نمو حجم الازدهار والرفاه، نما أيضاً نظام اجتماعي جديد، وهبط معدل الجريمة حتى جاءت الحرب العالمية الأولى. أثناء فترة ما يسمى «بالركود الكبير» ظل وضع الجريمة مستقراً إلى حد ما، ليعاود الارتفاع من جديد في حقبة النمو الاقتصادي التي تلت الحرب العالمية الثانية.

لذا نلحظ أن لدينا في العالم الأول (عالم الدول المتقدمة) تناقضاً عميقاً يتمثل في أن المجتمع الذي يسعى للحصول على دخل عال للفرد فيه ويزوِّد بهذا الدخل لا يحظى إلا بارتفاع طفيف على معدل سعادته مقارنة مع ما كان عليه الحال سابقاً، هذا إذا استطاع حقاً أن يحقق ذلك الارتفاع الطفيف. في الوقت نفسه نرى في العالم الثالث (عالم الدول النامية)، حيث يمكن للدخل الإضافي أن ينتج بالفعل سعادة إضافية، أن مستويات دخل الفرد لا تزال غاية بالانخفاض. زيادة على ذلك فإن للعالم الأول أمراضه الفتاكة: من ارتفاع بمعدل الاكتئاب، ونزوع أشد نحو الكحولية، وتفشٍ أعرض وأوسع للجريمة مقارنة مع ما كانت عليه الأمور قبل خمسين سنة خلت، إذاً ما الذي يجري؟؟



«حسن، إن كنت لا تجد طريقة لتمنحني زيادة في المعاش، ما رأيك لو تجري تخفيضاً على راتب باركرسون»؟

إذا كنت غنياً فلماذا لستَ سعيداً؟؟

قال هـ ل. مينكين *H. L. MENCKEN*[1]:
«الرجل الثري هو ذلك الشخص الذي يكسب مئة دولار سنوياً زيادة عما يكسبه زوج أخت زوجته».

لنفترض أنه طُلب إليك أن تختار بين العيش في أحد العالمين الخياليين التاليين حيث الأسعار في كليهما هي نفسها:

في العالم الأول تتقاضى ٥٠.٠٠٠ دولار سنوياً، في حين يتقاضى الآخرون ٢٥,٠٠٠ دولار كمعدل وسطي.

في العالم الثاني تتقاضى ١٠٠.٠٠٠ دولار سنوياً في حين يتقاضى الآخرون ٢٥٠.٠٠٠ دولار كمعدل وسطي.

إلى أيهما تعطي صوتك؟

طرح هذا السؤال على مجموعة من طلاب جامعة هارفارد، وفضلت الأكثرية العظمى منهم العالم الأول[2]. وكان يسعدهم أن يصبحوا أكثر فقراً شريطة أن يتحسن مركزهم الاجتماعي بالمقارنة مع الآخرين. وتوصلت دراسات عديدة أخرى إلى الاستنتاج ذاته. فالناس تحرص أشد الحرص على دخلها النسبي (أي بالنسبة وبالمقارنة مع دخل الآخرين)، حتى ترى أنهم راغبون بتقبل انخفاض ملموس في مستويات حياتهم إذا كان هذا سيودي بهم إلى التحرك صعوداً على درجات السلم الاجتماعي. كما دأب الناس على مقارنة دخلهم مع ما اعتادوا عليه هم أنفسهم. وحينما يُسألون كم من الدخل يحتاجون؟ تكون الإجابة الدائمة للأكثر غنىً منهم أنهم يحتاجون إلى مدخولات أعلى من تلك التي يحتاجها الأكثر فقراً من الناس.

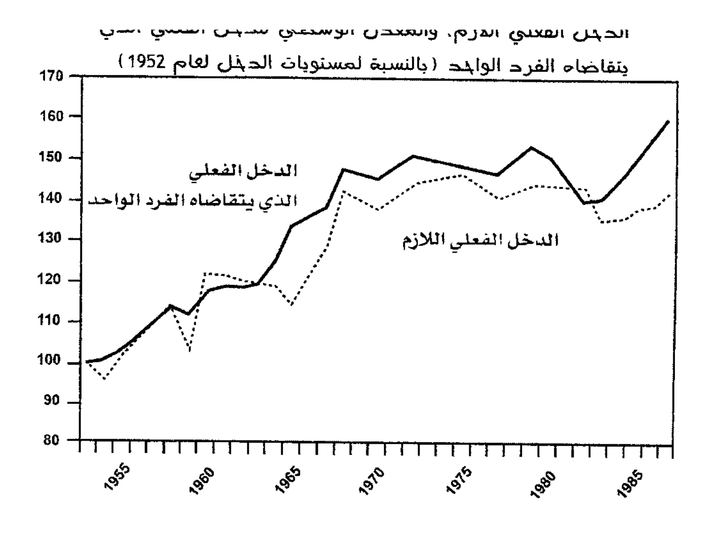
لذلك فالسعادة التي تحصل عليها من الدخل تعتمد على كيفية مقارنة هذا الدخل بمعيار معين. ويبنى هذا المعيار على شيئين أساسيين: ما يحصل عليه الآخرون من دخل، وما تعودت أنت الحصول عليه. في الحالة الأولى تتحكم المقارنة الاجتماعية بمشاعرك، وفي الحالة الثانية يتحكم بها الاعتياد.

ولما كان لهاتين القوتين أثر بالغ في الطبيعة البشرية، فإن من الصعوبة الكبيرة على التطور الاقتصادي أن يحسن من سعادتنا، لأنه كلما ارتفعت المدخولات الفعلية كلما ارتفعت بدورها أيضاً المعايير التي نقيسها عليها. يمكنك أن تخلص إلى هذه الحقيقة من معطيات جاءت نتيجة لاقتراع غالوب Gallup Poll في الولايات المتحدة الذي تكرر إجراؤه عدة سنوات، حيث وجه السؤال التالي للمقترعين:

«ما هو أصغر مبلغ من المال تحتاجه أسرة مؤلفة من أربعة أشخاص لتفلح في تدبير أمورها ضمن هذا المجتمع؟» يكشف البيان التالي عن ناحيتين: «الدخل الفعلي اللازم» (والقابل للتعديل وفق التغيرات التي تطرأ على تكاليف المعيشة)، «والمعدل الوسطي للدخل الفعلي الذي يتقاضاه الفرد الواحد». وبالنتيجة نستطيع أن نرى أن معايير الناس سرعان ما تتبدل لتتوافق مع مستويات حياتهم الفعلية، لذا لا عجب في أنهم لا يصبحون أكثر سعادة.

كما يزودنا مسح آخر بمؤشرات أخرى. فمنذ عام ١٩٧٢ يُسأل الأمريكيون عن مدى إحساسهم بالرضا تجاه وضعهم المالي. ورغم أن الدخل الفعلي الذي يتقاضاه الفرد قد تضاعف تقريباً (ويخضع دائماً للتصحيحات اللازمة لجعله يتناسب مع أسعار التضخم)، إلا أن نسبة من يقولون إنهم في غاية الرضا عن حالتهم المادية قد انخفضت بشكل ملموس[٣].

تُعدُّ هذه الحقائق مدعاة للكآبة، إنما كي نستوعبها بشكل جيد علينا التعمق أكثر بآلية المقارنة الاجتماعية والاعتياد.



المقارنة الاجتماعية

يمكننا البدء باستبطان عرضي يكشف عن أفكارنا ودوافعنا ومشاعرنا. فحينما نكون في المنزل يرغب معظمنا بأن يعيش الحياة بأسلوب مشابه تقريباً لأسلوب حياة أصدقائه وجيرانه، أو حتى بأسلوب أفضل منهم. فإذا شرع أصدقاؤنا بإقامة حفلات راقية، نحس بأن علينا أن نفعل الشيء ذاته. وكذلك الأمر إذا هم امتلكوا بيوتا أكبر أو سيارات أفخم؛ فحينما تقود سيارة فورد صغيرة، ويقود الأكثرية من الناس سيارات فورد صغيرة تحس بالغبطة تجاه نفسك، إنما حينما يمتلك البعض سيارات من نوع BMW يعتقد البعض الآخر أن عليهم فعل الشيء ذاته، والتخلي عن سيارات الفورد التي لديهم. فالشخص الأول الذي يبتاع لنفسه سيارة BMW يشعر فعلاً بأنه في أحسن حال، لكن عندما يمتلك الجميع السيارة ذاتها فإنهم جميعاً لربما يحسون بالشعور نفسه الذي انتابهم حينما امتلكوا جميعاً سيارات فورد صغيرة. تساعدنا هذه الآلية على شرح وتعليل التناقض الذي أشرت إليه في الفصل السابق من حيث إن الأغنياء في أي مجتمع من المجتمعات أكثر سعادة من

الفقراء، لكن مع مرور الزمن تجد أن المجتمعات الأغنى ليست فعلاً أكثر سعادة من المجتمعات الأفقر.

ويسري الشيء ذاته في مكان العمل، حيث إنني أقارن دخلي مع ما يتقاضاه زملائي من مدخولات كلما جرى الحديث عن ذلك. وإذا تلقوا زيادة في رواتبهم لمواجهة التضخم، وأنا لا أتلقاها (بل أتلقى التضخم فحسب)، قد يجن جنوني. إن هذه الحالة الواضحة من علم النفس معروفة في علم الاقتصاد القياسي، إذ يُعبَّر عنها بالقول: «إنْ ارتفع دخل شخص ما دون أن تهبط مدخولات الآخرين تتحسن الأمور، لأن ما من أحد سيعاني تبعاً لذلك» لكن من العجب أن تكون المعاناة الناجمة عن ذلك شديدة جداً.

فالدخل يتعدى أن يكون مجرد وسيلة لشراء الأشياء، إذ إننا نستخدمه أيضاً كمعيار للمقارنة مع مدخولات الآخرين، وكمقياس لمعرفة قيمتنا في عيون الناس، وحتى كميزان لمعرفة قيمة أنفسنا (ولو لم يكن ذلك غاية بالدقة). وقد نقارن دخلنا مع دخل زملاء لنا ودخل آخرين مثلنا في مواقع عمل مختلفة. ولو كنا لا نعرف بالدقة المدخولات التي يتقاضونها، إلا أننا ندرك ذلك بالنظر إلى أسلوب الحياة التي يعيشونها. فنحن نهتم كثيراً بما نجنيه من دخل بالمقارنة مع / وبالنسبة لما يجنيه الآخرون، كما نحرص كثيراً على جعل مداخلينا تحقق مستويات مطلقة.

والحالة الوحيدة التي قد نكون فيها راغبين بالموافقة على إجراء حسم على رواتبنا تكمن في أن يسري الشيء ذاته على الآخرين[٤]. ولهذا السبب لم يحدث استياء أو سخط من الناحية الاقتصادية أثناء الحرب العالمية الثانية، إذ جرى اقتطاع من الرواتب شمل الجميع.

بالمقابل حدث الكثير من الاستياء والسخط أثناء التضخم الكبير الذي ساد في السبعينيات من القرن العشرين، لأن رواتب القسم الأكبر من الناس لم تتغير طوال فترة التضخم، بينما تلقى البعض زيادات هائلة على رواتبهم متجاوزين بقفزات شريحة الناس الذين لم يطرأ تغير على رواتبهم[٥].

حينما يقارن الناس رواتبهم، فإنهم غالباً ما يقارنونها مع من هم حولهم، وليس مع ما يتقاضاه نجوم السينما، أو مع الفقراء المعوزين. المهم في الأمر هو ما يحدث

لمجموعة الناس التي تعتبرها مرجعاً لك للقيام بمقارنتك، لأن ما قد تحصل عليه هذه المجموعة قد يكون من الممكن أن تحصل عليه أنت، وليس ما يحصل عليه توم كروز Tom Cruise، الممثل الأمريكي المعروف. ولهذا السبب نجد في السباقات الأولمبية من يحصل على الميدالية البرونزية أكثر سعادة، في نتائج السباق، من أولئك الذين يحصلون على الميدالية الفضية. فأصحاب الميدالية البرونزية يقارنون أنفسهم مع من لم يحصلوا على أي نوع من الميداليات، بينما يقارن أصحاب الميدالية الفضية أنفسهم مع من يحصلون على الميدالية الذهبية، ويعتقدون أنه كان بالإمكان أن يحصلوا عليها هم أنفسهم[٦]. وعلى الجانب الأشد لدينا قصة ذلك الفلاح الروسي الذي كان لدى جاره بقرة ولم تكن لديه واحدة، فطلب من الله المساعدة، وحينما سأله الله «كيف يمكنني أن أساعدك؟» قال له الفلاح الروسي «اقتل بقرة جاري».

لما كانت هذه المقارنات تجري ضمن جماعات وفئات متقاربة، فالتنافس بين أفرادها قد يكون على أشده، لا سيما داخل المنظمات أو الهيئات، أو حتى داخل الأسر. في المنظمات والهيئات يمكن المحافظة على الهدوء بواسطة الإبقاء على رواتب الناس ضمن حدود السرية القصوى، إنما ضمن العائلات فقد وجد أنه كلما كان راتب زوجك أعلى من راتبك كلما ازددت استياءً تجاه العمل / أو الوظيفة التي تقوم بها. وبين النساء، إذا كان ما يجنيه زوج أختك أكثر مما يجنيه زوجك فإنك ستصبحين أكثر نزوعاً نحو الخروج إلى العمل. بعبارة أخرى يمكننا القول إن جل اهتمام الناس ينصب على ما يحصلون عليه من مداخيل نسبية (أي بالمقارنة مع ما يحصل عليه الآخرون) وليس على المستوى المطلق لهذه المداخيل، فهم يريدون مماشاة جيرانهم ومن هم حولهم من معارف وأصدقاء وزملاء، أو حتى التفوق عليهم[٧].

إذا حدث أن قام الناس بتغيير مجموعتهم المرجعية (أي مجموعة القياس التي يقارنون أنفسهم بها) بمجموعة أخرى أعلى، فقد يؤثر ذلك وبخطورة في مستوى سعادتهم. هناك الكثير من الحالات التي تكشف لنا بوضوح أن الناس، حين يفعلون ذلك، قد يصبحون بحال أفضل من الناحية الموضوعية، إلا أنهم يضحون بحال أسوأ من الناحية الذاتية والشخصية والشعورية. نذكر من هذه الحالات ما حصل في ألمانيا الشرقية في فترة ما بعد ١٩٩٠ حيث ارتفعت مستويات المعيشة للعاملين، إنما هبطت

مستويات السعادة لديهم. والذي حصل هو أن أهالي ألمانيا الشرقية، بعد توحيد الألمانيتين، أخذوا يقارنون أنفسهم مع الألمان الغربيين وليس مع بلدان أخرى كانت سابقاً ضمن الكتلة السوفيتية. وحالة أخرى تتمثل بالنساء اللات طرأ تحسن ملموس على أجورهن وفرصهن بالمقارنة مع أجور وفرص الرجال، إلا أن مستوى السعادة لديهن لم يتحسن البتة. والحقيقية أن سعادة النساء في الولايات المتحدة قد هبطت مقارنة مع سعادة الرجال، ربما بسبب أن النساء شرعن بمقارنة أنفسهن بالرجال مباشرة أكثر مما درجن عليه سابقاً، ولهذا فقد أخذن بالتركيز بصورة أكبر على الفجوات التي لا تزال موجودة بين الجنسين.

هناك على كل حال أمر مؤكد واحد عن المجموعات المرجعية. فالأغنياء يحتلون موقعاً بجانب القمة، وغالباً ما تشتمل مجموعتهم المرجعية على أناس أفقر منهم، في حين يحتل الفقراء موقعاً قريباً جداً من القاعدة، وغالباً ما تشتمل مجموعتهم المرجعية على أناس أكثر غنىً. تساعدنا هذه الحقيقة على تفسير سبب أن الأغنياء يعدون وسطياً أكثر سعادة من الفقراء.

تعتبر مضامين المقارنات الاجتماعية بالنسبة للمجتمع ككل ضخمة وهائلة. تخيل أكثر الحالات تطرفاً، حيث يعير الناس اهتمامهم فقط إلى مداخيلهم النسبية، أي لما يجنونه من دخل مقارنة مع دخل الآخرين، وليس للدخل بحد ذاته، وبالتالي لا يمكن للنمو الاقتصادي والازدهار أن يجعل الناس بحال أفضل. ويكمن المخرج الوحيد من مشكلة كهذه في قيام الناس بتبني مجموعات مرجعية أخفض، أو ذات مداخيل أقل، وذلك للتقليل من نظام الشكوى الدائمة والتذمر لديهم. لكن إذا استمرت المجموعات المرجعية للناس على حالها، واتخذت شكلاً من الرسوخ والثبات، وتغير دخل كل فرد في المجتمع بالدرجة نفسها وبالمعدل ذاته، فإن سعادة الجميع ستبقى على حالها. فالفرد يصبح أكثر سعادة عندما يكون هو الأغنى، وأقل سعادة عندما يصبح الآخرون أكثر غنىً. وبالتالي فإن هاتين النتيجتين ستلغي الواحدة منهما الأخرى، لأن الدخل النسبي سيظل على حاله دون تغيير.

والسؤال الذي أود طرحه هنا هو: «كم تتأثر سعادة الإنسان، بالفعل، بما يحصل عليه من دخل، مقارنة مع المداخيل التي يحصل عليها الآخرون؟» نستطيع

التمحيص بهذا السؤال على نحو تجريبي إذا قمنا بإجراء مسح للناس، واكتشفنا كم هم سعداء. تفترض إحدى الدراسات أنه لو يكسب الآخرون جميعاً زيادة بمعدل ١٪، دون أن تكسبها أنت، فإن سعادتك تهبط بمعدل ثلث ما كانت سترتفع لو أنك أنت نفسك كسبت ١٪ إضافية. وبالتالي فإن ارتفعت مداخيل الناس جميعاً - وأنت منهم - درجة، سيرتفع معها مستوى سعادتك بمعدل الثلثين قياساً مع معدل ارتفاعه لو كان دخلك فقط هو الذي شهد ارتفاعاً. وقامت دراسة أخرى بالتحري عن هذه المسألة بتفحص العوامل التي تؤثر فعلاً في مستوى سعادة الإنسان. فهل هو الدخل الفعلي ما يهم، أم طريقة النظر إليه بالمقارنة مع مداخيل الآخرين؟ تبين أن الدخل النسبي (بالمقارنة) هو الأكثر أهمية من الدخل الفعلي. جرت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، كما جرت دراسة مشابهة في سويسرا كشفت أن سعادة الإنسان تعتمد فقط على الدخل مقاساً بما ارتبط به من طموحات، وأن طموحات المرء التي تتعلق بدخله تعتمد بدورها، وبشكل كبير، على المعدل الوسطي لمداخيل الناس الذين يعايشهم. ومما لا شك فيه أن هذه الدراسات قدمت برهاناً قاطعاً على أن أي ارتفاع في مداخيل الآخرين يؤذي سعادتك.

إن هذه الآلية لدى الإنسان، وهي آلية نفسية من حيث الجوهر، من شأنها أن تقلل من قدرة النمو الاقتصادي على زيادة السعادة، كما إنها تقود إلى إثارة محرضات سلبية وتحفز على دوافع لا تحمد عقباها. فحينما أعمل بكد واجتهاد زائدين وأحصل على زيادة في دخلي لقاء ذلك، فإنني في الوقت ذاته أتسبب في جعل الآخرين أقل سعادة. لكنني عندما أقرر حجم ما سأقوم به من عمل لا أحسب حساباً لهذه الفكرة، وبالتالي يغدو الأمر أشبه بالتلوث، لذا تراني أنزع للقيام بحجم من العمل أكثر مما هو كافٍ اجتماعياً، وهذا أمر يسري على الآخرين جميعاً.

لكن انتظر لحظة؛ لو أنني أقوم بعمل أصغر حجماً وأحصل على أوقات أطول من الراحة، فإن هذه الراحة الإضافية من شأنها أن تجعل الآخرين أكثر تعاسة لأنهم سيحسدونني على راحتي أيضاً، هل هذا صحيح؟ «حسن»، أجيبك بـ «لا». فقد أولى الباحثون من جامعة هارفارد، الذين تم ذكرهم آنفاً في بداية هذا الفصل، الكثير من التفكير لهذه النقطة. عرضوا على الطلاب أيضاً عالمين بديلين آخرين، حيث:

١) تحصل أنت في العالم الأول على عطلة مدتها أسبوعان، في حين يحصل الآخرون على عطلة مدتها أسبوع واحد.
٢) تحصل أنت في العالم الثاني على عطلة مدتها أربعة أسابيع، في حين يحصل الآخرون على عطلة تدوم ثمانية أسابيع. فأي عالم منهما تختار؟؟ رداً على هذا الاستجواب ٢٠٪ فقط من الطلاب اختاروا العالم الأول من هذين العالمين. مما يعني أن معظم الناس ليسوا تنافسيين فيما يخص فترات عطلتهم، لكنهم في غاية التنافسية في مداخيلهم، وهو تنافس يهزم النفس ويقهر الذات. ولهذا هناك ميل نحو التضحية بفترات طويلة من الراحة مقابل زيادة بالدخل.

ما الذي يمكن القيام به إزاء هذا الأمر؟ سأرجئ البحث في هذا الموضوع إلى الجزء الثاني من هذا الكتاب، لكنني أود هنا أن أطرح حقيقة إضافية واحدة: تؤثر المقارنات الاجتماعية في بعض الناس أكثر مما تؤثر في البعض الآخر. ففي إحدى التجارب أعطي الناس مهمة كان عليهم القيام بها وهم جالسون بجانب زملائهم الذين كانوا يقومون بالمهمة. ذاتها (حيث كان هؤلاء الزملاء عناصر في هذه التجربة أيضاً). وكان الهدف منها رؤية مدى تأثر مزاج الواحد منهم بالدرجة التي يتقن بها الآخر المهمة، سواء عندما يكون الإتقان أفضل أم أسوأ. ومما يدعو للدهشة أن مزاجية من كان أداؤهم أفضل من أداء زملائهم في مرحلة من مراحل المهمة قد تحسنت وارتفع لديهم مستوى السعادة، لكن هذه الحالة النفسية السعيدة سرعان ما هبطت وتدهورت حينما غدا أداؤهم أسوأ من أداء زملائهم في مرحلة أخرى من المهمة. بناءً على ذلك أخلص إلى القول إن سر السعادة يكمن في تجاهل المقارنات مع أناس أكثر منك نجاحاً، وعليك أن تعتاد دائماً أن تجري مقارناتك مع من هم أدنى منك في المستوى وليس أعلى، أي نزولاً وليس صعوداً.

أقول بوضوح إن المقارنات الاجتماعية تشكل سبباً هاماً لعدم ارتفاع مستوى السعادة لدى الناس في أوقات الازدهار والنمو الاقتصادي. والسبب الثاني يتجسد في الاعتياد الذي جئت على ذكره سابقاً، والذي يعني «قيامك بمقارنة واقعك الحالي مع ما اعتدت عليه من قبل».

الروتين المضجر لمتع الحياة ومباهجها

نستطيع أن نبدأ من جديد بطريقة الاستبطان الذاتي لنتفحص أفكارنا ودوافعنا. فأنا عندما أحصل مثلاً على منزل جديد أو سيارة جديدة أحس بالإثارة في بادئ الأمر، لكنني عندما اعتاد على ذلك تميل نفسي ومزاجيتي نحو العودة إلى ما كانت عليه قبل ذلك، وتتوقف الإثارة، ويصبح المنزل الجديد والسيارة الجديدة جزءاً من الماضي، وتستقر نفسي على ذلك مبدئياً. إلا أنني سرعان ما أحس بأنني بحاجة إلى منزل أكبر وسيارة أفضل، لأنني إن استبقيت على بيتي وسيارتي الحاليين سأصبح أقل سعادة بكثير عما كنت عليه قبل أن أمر بتجربة شيء أفضل.

أنا شخصياً ترعرعت في منزل لم تتوفر فيه التدفئة المركزية، وكانت أمورنا جيدة، حتى إنه كان علي أحياناً أن أجثم فوق الموقد أو أضع قدمي في وعاء من الماء الساخن، لكن مزاجيتي وحالتي النفسية كانتا جيدتين آنذاك. وحينما أصبحت في الأربعين من عمري حصلنا على التدفئة المركزية. فلو كان علي الآن أن أقاوم البرد كما كنت أفعل سابقاً لشعرت لا شك بالتعاسة، فقد أصبحت في الحقيقة مدمناً على التدفئة المركزية.

وبالتالي فإن مستويات الحياة /أو المعيشة التي يعتاد عليها الإنسان تغدو، إلى حد ما، أشبه بالكحول أو المخدرات. فحالما تعيش واقعاً جديداً معيناً، وتخوض تجربة ما جديدة في الحياة، تشعر بالحاجة إلى الإبقاء على هذا الجديد، وتحاول أن تنهل منه ما استطعت كي تحافظ على سعادتك. وبذلك فأنت أشبه في الحقيقة بمن ركب نوعاً من طواحين الدوس، طواحين المتعة، حيث يكون عليك الاستمرار بالدوس على درجاتها كي تبقيها بحالة دوران دائم، وكي تظل سعادتك بحالة من الثبات.

تعرف هذه العملية في علم النفس بالتكيف. وعند اكتمال التكيف لا شيء يمكنه أن يزيد من سعادتك سوى أن تتوفر لك وعلى نحو دائم محفزات جديدة. وحينما يصبح الوضع مستقراً من جديد ترى نفسك تعود إلى مستوى السعادة الذي

حددته لنفسك كهدف، وتجد أنك تفعل ذلك سواء كان التغيير المبدئي لصالحك أو ضد صالحك. يعد مثل هذا التكيف شائعاً في العالم الطبيعي، أو عالم الفطرة، إذ حينما تصبح الأمور سيئة يضطر المرء لتبني سياسة ضمان أو تامين مناسبة، وحينما تسير الأمور بشكل حسن تخمد متعة المرء وتثبط تدريجياً.

لا ريب في أن الناس يتكيفون مع بعض الأشياء الجميلة بشكل عام، إنما هناك بعض الأشياء التي لا يستطيع الناس التأقلم معها مطلقاً. فالناس لا يتكيفون أبداً مع المآسي والآلام كالترمل مثلاً، أو الضجيج المرتفع المفاجئ، أو رعاية شخص يعاني من مرض(الزهايمر) وهناك بعض الأشياء الجيدة التي لا تفتر أبداً كالجنس والأصدقاء وحتى الزواج إلى حد ما. لذا يبدو واضحاً أن سر السعادة يكمن في تجنب البحث عن تلك الأشياء التي لا تستطيع أبداً أن تتكيف معها بصورة تامة.

إلى أي حدٍ نستطيع أن نتكيف مع دخل مالي أعلى؟ إن المدخل الأبسط لمعرفة ذلك يتمثل في اكتشاف مدى تأثير المداخيل الفعلية للناس في المداخيل التي يحسون بأنهم بحاجة إليها. يمكننا أن نسأل الناس السؤال التالي: «كيف تنظر إلى دخلك الصافي - بعد حسم الضرائب - مقابل مستلزمات أسرتك؟ هل هو: سيئ جداً - سيئ - غير كافٍ - جيد - جيد جداً؟ بواسطة الأجوبة التي نحصل عليها يمكننا تحديد مستوى الدخل للفرد الواحد ضمن نقطة وسطى بين الكافي وغير الكافي. ستجد عندئذٍ أن الدخل اللازم (أي الذي يحتاجه الفرد لسد حاجاته الأسرية) يتباين بشدة مع الدخل الذي يتقاضاه الفرد فعلاً. وبالتالي فإن زيادة دولار على الدخل الفعلي تسبب ارتفاعاً يصل إلى أربعين سنتاً على الأقل في «الدخل اللازم»[8]. بناءً على ذلك فإنني حينما أكسب دولاراً واحداً إضافياً هذا العام سيجعلني أكثر سعادة، لكنني في السنة التالية سأقوم بقياس دخلي انطلاقاً من الأربعين سنتاً التي أضيفت إليه في العام السابق، أي إن الأربعين سنتاً أصبحت ضمن الراتب الاعتيادي الذي أتقاضاه، بهذا المعنى فإن ٤٠٪ على الأقل من الكسب المالي لهذا العام سيزول في العام التالي.

هذا هو المقياس الذي نعتمده في إدماننا على الدخل. والأشياء التي نعتاد عليها بسهولة كبيرة وتصبح أموراً مسلماً بها هي في معظمها ممتلكاتنا المادية كالسيارة والمنزل.

وهو أمر تتفهمه مؤسسات الإعلان والدعاية، وتدعونا لتغذية إدماننا بالإنفاق والصرف أكثر فأكثر. مع ذلك هناك أمور لا تبهت ولا يصيبها الشحوب، كالوقت الذي نمضيه بصحبة العائلة والأصدقاء، وما يتميز به عملنا من جودة وإنجاز وأمن وظيفي. فلو كنا لا نتوقع أن نعتاد على ما لدينا من ممتلكات مادية، لكنا سننفق الكثير، وبتطرف قد يزيد عن إمكاناتنا بغية الحصول على هذه الممتلكات، ولو كان ذلك على حساب عطلتنا أو فترات راحتنا. فالناس لا تستخف بعملية الاعتياد[٩]، بل توليها ما تستحق من اهتمام. ونتيجة ذلك تصبح حياة كل منا منجرفة نحو زيادة في العمل وزيادة في كسب المال فحسب، وتتخذ لنفسها هذه الهوية واللون بعيدة بذلك عن أي أقنية نضال أخرى لتحقيق أهداف أخرى.

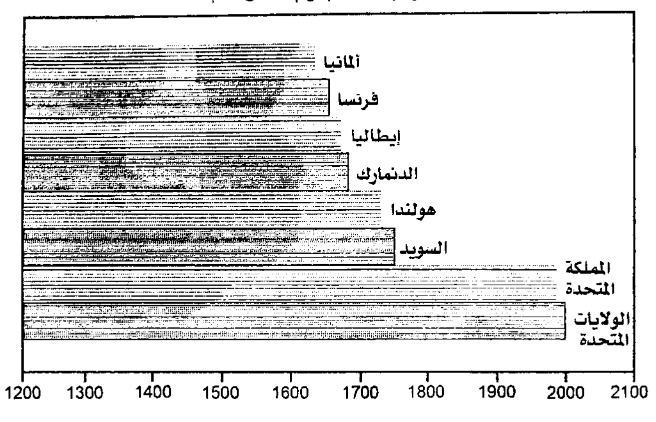
التوازن بين جانبي العمل والحياة

من بين الأقطار الغنية يعمل الناس في الولايات المتحدة لساعات أكثر. ووفق ما يوضحه البيان التالي فإنهم يعملون لساعات أكثر مما يعمله الأوروبيون. وهو اختلاف يبعث على الدهشة فعلاً، لأن إنتاجية ساعة العمل الواحدة هي نفسها في الولايات المتحدة وفرنسا وألمانيا، وهي آخذة بالنمو والتطور ضمن ذات المعدل.

في شتى البلدان وفي شتى الأزمان في التاريخ، كلما ازداد غنى الناس، نزعوا نحو عمل أقل. بعبارة أخرى، كانوا يقررون صرف جزء من دخلهم الإضافي على حياتهم الخاصة لتغدوا أكثر كمالاً وإرضاءً، ولتكون أكثر إشباعاً لرغباتهم وحاجاتهم. وقد استمر الأوروبيون في الخمسين سنة الماضية باتباع هذا النمط، وانخفضت ساعات العمل بشكل حاد. لكن ليس في الولايات المتحدة الأمريكية. ونحن لا نعرف حق المعرفة سبب ذلك، إنما يبدو لي سبب واحد ذو أهمية بهذا الصدد، ألا وهو تخفيض معدل الضرائب في أمريكا الذي من شأنه أن يزيد مكافآت العمل. وقد يكون هناك سبب آخر هو توفر شروط عمل أفضل، وأكثر إرضاءً، أو تفضيل مكان العمل على العودة إلى المنزل نتيجة حياة خاصة أقل إرضاءً.

عدد ساعات العمل السنوية

المنفذة من قبل عمال بدوام كامل لعام 2002



لا شك في أن العمل لساعات أكثر يزيد من الناتج المحلي الإجمالي، ولذلك تحظى الولايات المتحدة بمردود أو ناتج من كل عامل أعلى مما هو عليه الحال في فرنسا مثلاً. كما إن عدد العاملين من السكان في الولايات المتحدة أكبر منه في فرنسا التي قرر فيها عدد أكبر من الأمهات والعمال القدامى البقاء في المنازل، ونسبة العاطلين عن العمل فيها أعلى بثلاث درجات مما هي عليه في أمريكا. على هذا فالنتيجة الكلية لهذا الواقع هي أن الناتج المحلي الإجمالي للفرد الواحد في الولايات المتحدة أعلى بنسبة ٤٠٪ عنه في فرنسا، رغم أن إنتاجية ساعة العمل الواحدة هي نفسها في كلا البلدين.

ليس واضحاً أي من هاتين الحالتين هي الأفضل، لأن العمل، - كما رأينا - ينبغي أن يقارن بقيم أخرى كالحياة العائلية مثلاً التي غالباً ما تصبح هي الخاسرة فيما يخص صلاحها ومنفعتها. إنه من المبكر جداً أن نشرح بطريقة تصنيفية التوجهات المختلفة للسعادة عبر الزمن في بلدان مختلفة، إلا أنها فكرة تدعو للإثارة والاستغراب، أن السعادة في الولايات المتحدة دخلت حالة من الركود منذ عام ١٩٧٥، في حين أنها ازدادت في أوروبا. هل يمكن لهذا أن يكون ذا علاقة بتوجهات ما في معادلة التوازن بين طرفي العمل والحياة؟

التباين في المداخيل واللا مساواة

لقد صببت جل اهتمامي حتى الآن على الجوانب المتعلقة بالبحث عن الدخل، وهي الجوانب التي يحس المرء معها بأنه مهزوم ومقهور. إنما بالنسبة للبلايين من الناس يعتبر الدخل الأعلى حاجة جوهرية لتمكينهم من بلوغ حياة أسرية أفضل بحق. وأكثر ما تتجلى هذه الحالة في العالم الثالث، حيث يعيش قرابة ثلاثة بلايين إنسان على ما دون الدولارين في اليوم. وقد يبدو هذا صحيحاً أيضاً بالنسبة للعالم الأول - وهو مجال اهتمام هذا الكتاب - فكم من مواطني هذا العالم (أي العالم الأول / المتقدم) يمكن أن يعيشوا حياة أفضل لو حصلوا على ألف دولار سنوياً زيادة على مداخيلهم؟ الجواب هو: البعض وليس الكل.

في مدة دامت قرابة أربعة عشر شهراً قامت جويتي دو لوري Joyti De-Laurey، وهي سكرتيرة في شركة غولدمان ساتشز (Goldman Sachs) في لندن باختلاس قرابة أربعة ملايين ونصف من الجنيهات الإسترلينية من حسابات تعود ملكيتها لاثنين من الأشخاص كانت تعمل لديهم، وأنفقت هذا المال على نفسها. وانقضى عام أو أكثر على ذلك دون أن يلحظ هذان المديران الأمر.

توضح هذه القصة ما اعتقده علماء الاقتصاد في القرن التاسع عشر وما آمنوا به في الصميم، وهو أن دولارات إضافية لن تخلق فرقاً كبيراً لديك إن كنت غنياً أصلاً، في حين أنها تفعل ذلك إن كنت فقيراً. ويؤكد هذا الاعتقاد بحوث المسح الحديثة. يمكننا أن نقيس إلى أي مدى تستطيع إضافة الدخل زيادة معدل السعادة لدى الناس عند نقاط مختلفة من ميزان الدخل، وبالتالي نكتشف أن الفائدة من الدخل الإضافي تتناقص أكثر فأكثر كلما ازداد الشخص غنىً. ولذات السبب فإن دخلاً إضافياً يخلق فرقاً بالنسبة لسعادة الناس في البلدان الفقيرة أكبر مما يخلقه في البلدان الغنية.

ينبثق عن هذه الحقيقة السيكولوجية موضوعٌ سرعان ما يتبادر للأذهان ألا وهو: «لو يؤخذ من الغني بعض ماله ويعطى للفقير يكسب الفقير سعادة أكبر مما

يخسره الغني، وبالتالي يرتفع المعدل الوسطي للسعادة». وفقاً لذلك فإن أي بلد سينعم بمعدل وسطي أعلى من السعادة إذا تم توزيع الدخل فيه بعدالة أكثر، حيث يكون الكل فيه متساوياً. تبعاً لهذا المبدأ نحن نفكر بالدخل على أساس أنه المقرر الوثيق لسعادتنا: فاللا مساواة أو التفاوت يعد أمراً سيئاً لأن الدخل الإضافي يجلب فائدة للغني أقل مما يجلبه للفقير. إنما هناك تقليد. وعرف متوارث عبر الأجيال يختلف كلياً عما نقول، إذ يركز على عدم المساواة في المداخيل على أساس أنه أمر قائم بحد ذاته، وسمة من سمات البيئة التي نحيا فيها[١٠]. مما يعني أن الناس لديها مثل هذا التفكير عن اللا مساواة راسخاً بعمق في أذهانهم. ودرج الافتراض على أن الناس يكرهون اللا مساواة ويتوقون للعدالة. إنما تشير أدلة كثيرة على أن بعض الجماعات من الناس (ولا سيما أولئك الذين ينتقلون من طبقة اجتماعية إلى أخرى) يرغبون فعلاً بمثل هذا الواقع من اللا مساواة وعدم التكافؤ. إنها مسألة معقدة، وما نعرفه يعد ضحلاً عن هكذا ميزان للخيارات. يمكن للا مساواة طبعاً أن تؤثر في طبيعة العلاقات الاجتماعية، إنما لا يتوفر لدينا حتى الآن دليل واضح على أن اللا مساواة بشكلها القائم تؤثر في سعادة الأفراد في المجتمع، بيد أننا نعرف مؤكداً أن حجم الفائدة من زيادة الدخل بالنسبة للأغنياء يعد ضئيلاً مقارنة مع حجم الفائدة التي ستذهب للفقراء من هكذا زيادة. وهذا الأمر بحد ذاته يوفر حلقة الوصل الرئيسة بين اللا مساواة والمعدل الوسطي للسعادة.

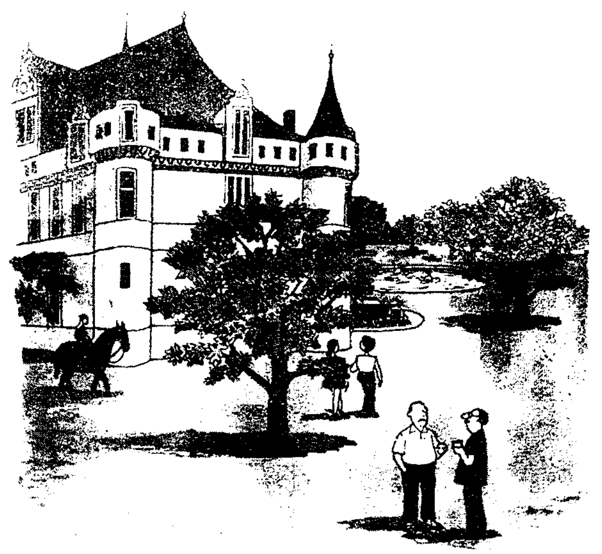
أُثير جدل ساخن ضد السياسات التي تتبعها الحكومات والدول للتخفيض من حجم اللا مساواة في المداخيل. وقد أثار هذا الجدل أولئك الذين يؤمنون بأن السياسة الضريبية هي مجرد بدعة للحد من الحركية الاجتماعية وإمكانية الانتقال من طبقة اجتماعية إلى أخرى، ولتمنع شاب طموح من الارتقاء من الحضيض إلى الغنى (لأن بلوغ الغنى لم يعد أمراً ممكناً في جيل واحد). حتى إنني سمعت أن نظام فرض الضرائب المرتفعة في بريطانيا من شأنه أن يستبقي على نظام الطبقات فيها، لكنني أقول إن هذا كلام هراء: إن أكثر الدول انعداماً للطبقية هي مجموعة الدول الاسكندنافية، حيث الضرائب مرتفعة، والتعليم الأساسي أمر جيد، وتتوفر بين صفوف المجتمع وفئاته وشرائحه ثقافة من الاحترام المتبادل.

لذا فالسؤال هنا: «أين نحن؟» لدينا فكرة جيدة عن سبب عدم ارتفاع السعادة إلى المستوى الذي كنا نتوقعه، والمتجسد في أن معاييرنا ومقاييسنا للسعادة قد ارتفعت هي أيضاً بارتفاع مداخيل الآخرين من الناس، وارتفع كذلك مستوى خبرتنا عن معنى الراحة والرفاهية، ومعنى أن تعيش بازدهار ورخاء. فالآلية المحورية التي تعمل بنشاط هنا هي ما درجنا عليه من عادة المقارنة.

وعادة المقارنة هذه متجذرة بعمق في عوالمنا النفسية، فلو نظرت إلى التوضيح التالي ستتساءل وبشكل طبيعي، أي الخطين العموديين هو الأطول. يميل معظم الناس للقول إن الخط الأطول هو الواقع في الجهة اليمنى. لماذا؟ لأنه أطول حينما تقارنه بالفراغ الواقع بينه وبين الخطين المنحنيين سواء في أعلاه أو في أسفله. مع ذلك فالحقيقة هي أن للخطين العموديين الطول ذاته.

إننا على الدوام نشوه فهمنا للحقيقة، وذلك بما نجريه من مقارنات لا طائل لها ولا فائدة. وبالنتيجة فإن من أهم أسرار السعادة أن تستمتع بالأشياء كما هي، دون مقارنتها مع أي شيء أفضل منها. ويكمن السر الثاني في معرفة واكتشاف تلك الأشياء التي تجعل منا سعداء فعلاً.

عادات المقارنة



«يخطر لي أن أبكي حينما أفكر بالسنين التي أضعتها في جمع المال وتكديسه. لأكتشف في نهاية المطاف أن مزاجيتي المبتهجة لا علاقة لها بذلك. بل هي مجرد أمر وراثي متأصل في شخصيتي».

ما الذي يجعلنا سعداء؟

يقول الشاعر ماثيو آرنولد *Matthew Arnold*:

أهو أمر تافه أنك
قد استمتعت بالشمس
وأنك عشت مبتهجاً في فصل الربيع
وأنك أحببت وفكرت وفعلت ما أردت؟

تأتينا السعادة من كلا الجانبين: من الخارج ومن الداخل. فهي تعتمد على ظروفنا، لكنها أيضاً تعتمد على عوالمنا النفسية الداخلية. وقد عبر الفيلسوف لاروتش فوكود La Roche Foucald عن ذلك بالقول: «تعتمد سعادتنا وشقاؤنا في هذه الحياة على طباعنا وأمزجتنا بقدر ما تعتمد على ما نملكه من ثروة». والمزاج أو الطبع يبنى بدوره على طبيعة مورثاتنا الجينية، وعلى طبيعة تنشئتنا وتربيتنا.

مورثاتنا

يعتقد البعض أن من الأفضل تجنب الحديث عن الجينات (أو المورثات) لأن الحديث عنها قد يعطي الانطباع بأن الإنسان مقدر له أو مكتوب عليه أن يكون سعيداً أو تعيساً منذ أن يولد، ولا يمكن القيام بشيء حيال ذلك. يعد هذا الاستنتاج منافياً للعقل والمنطق، وغاية في السخف والسطحية. إن أكثر الخصائص والسمات الشخصية ارتباطاً بالوراثة يمكن أن تتغير وتتبدل وبصورة جذرية بحكم ما يخوضه الإنسان من تجارب في حياته. عليك فقط أن تفكر بميزة «الطول»، مثلاً، المرتبطة بوثوق بطول الوالدين. مع ذلك فإن المعدل الوسطي لطول الرجال

البريطانيين قد ارتفع بمقدار إنشين في المئة سنة الماضية نتيجة، تحسين النظام الغذائي بشكل رئيس.

وبالتالي فالطول نتاج مشترك للجينات والبيئة على حد سواء، وما ينطبق على سمة الطول ينطبق تقريباً على كل شيء جميل آخر من خصائص شخصيتنا. إنما الجينات ليست قالباً يحدد لنا كيف سنكون بصورة حتمية، بل إنها توفر لنا توجيهات عملية عن الكيفية التي سنتطور بها استجابة للبيئة التي نحيا فيها. فللفأر جينات تبلغه كيف يطوّر عيناً مبصرة إذا كانت الظروف مواتية؛ إذا ربطت عصابة حول عيني فأر حديث الولادة وتركتها مدة ستة أشهر ومن ثم نزعت العصابة، ستجد أن هذا الفأر قد فقد بصره ولن يسترجعه أبداً.

بناءً على هذا، فلم الحديث عن الجينات من أساسه؟ لأننا لا نهتم بمعرفة الحقيقة. نريد أن نعرف العوامل التي تجعلنا على النحو الذي نحن عليه، ولن نكون قادرين على معرفتها إن كنا نجهل العوامل الرئيسة. فكما يعرف كل أب وأم، يأتي الأولاد إلى العالم مختلفين عما يصبحوا عليه فيما بعد من حياتهم، ولن يكونوا سعداء إلا إذا تجاوب العالم، وبشكل مناسب، مع كينونة كل منهم كبشر.

كيف نعرف بالتالي أن الجينات تؤثر في سعادتنا؟ يأتينا الدليل الرئيس على ذلك من دراسات عن التوائم. فالتوائم المتطابقة لها جينات متطابقة، والتوائم غير المتطابقة تكون نصف جيناتها فقط متطابقة، أشبه تماماً بالإخوة والأخوات العاديين[1]. وبالنتيجة فإن التوائم المتطابقة تعد أكثر تشابهاً من حيث السعادة من التوائم غير المتطابقة. إن ما حصلنا عليه من معلومات من مكتب تسجيل التوائم في مينيزوتا كان مذهلاً: «التوائم المتطابقة قريبة من بعضها البعض في السعادة على نحو ملفت للنظر، في حين بالكاد تعثر على أي تشابه بهذا الخصوص بين التوائم غير المتطابقة». نخلص إلى الاستنتاج بأن مستويات السعادة لدى التوائم المتطابقة تعتبر في غاية التشابه لأنهم يحملون الجينات نفسها.

لكن انتظر لحظة!. قد تسأل: «أليست تجاربهم أكثر تشابهاً أيضاً؟» لقد فكر الباحثون بهذا الأمر. وقاموا بدراسة خاصة لتوائم متطابقة تم تبنيها، بشكل منفصل، وهم في سن الطفولة من قبل عائلات مختلفة. تبين أن مستويات السعادة بين

هـذه التـوائم المتطابقـة الـتي تربـت ونـشأت بعيـدة عـن بعـضها الـبعض متـشابهة مـع مستويات السعادة لتوائم متطابقة تربت ونشأت معاً وتحت سقف المنزل. ذاته. وبالتـالي فـإذا كانـت التـوائم المتطابقـة أكثـر تـشابهاً مـن التـوائم غـير المتطابقـة، فـإن الـسبب الـرئيس في ذلك ليس أن تجـاربهم كانـت أكثـر تشابهاً، بـل لأن جينـاتهم هـي أكثـر تشابهاً.

وقـد أظهـرت اكتـشافات أخـرى أن مـا ينطبـق علـى سمـة الـسعادة عنـد التـوائم ينطبق أيضاً على سمات إنسانية كثيرة أخـرى: كانفـصام الشخـصية، والاكتئـاب، والإدمان الكحولي، والسلوك الإجرامي، وفق ما يبينه الجـدول التـالي، حيـث يطـرح هـذا الجـدول لكـل حالـة مـن هـذه الحـالات الـسؤال التـالي: «إذا واجـه أحـد التـوأمين مشكلة ما، فهل يواجهها التوأم الآخـر أيضاً؟» يظهـر الجـدول النـسبة المئويـة للتـوائم التي تجيب بـ «نعم». وفي كل مثال تجد أن التوائم المتطابقة أكثر تـشابهاً مـن التـوائم ذات الجينـات المختلفة. لكننا لا نقول هنا أبداً أن جينات الـشخص هـي الـتي قـررت لـه أن يكـون كحوليـاً. إن كـل مـا تفعلـه الجينـات هـو أنهـا تـوفر أو لا تـوفر بعـض الاستعداد والقابلية تجاه شيء ما. فمعظم سماتنا وخصائصنا كبشر تنتج عـن مـزيج مـن الجينـات والتجـارب الحياتيـة والاكتـساب، حيـث تـؤثر الجينـات في طريقـة استجابتنا وتجاوبنا مع تجاربنا.

إذا واجه أحد التوأمين مشكلة ما. فهل يواجهها الآخر أيضاً؟ (النسبة المئوية)		
	التوائم المتطابقة	التوائم غير المتطابقة
انفصام الشخصية	٤٨	١٧
هوس الاكتئاب	٦٥	١٤
إدمان الكحول (الذكور)	٤١	٢٢
الإدانة الجرمية (البالغين)	٥٢	٢٣
جنح الأحداث	٩١	٧٣

يوضـح الجـدول نفسه دون مجال للشك أن الجينات ليست هـي كـل شـيء. فهـي ليست صـاحبة القـرار الكلـي في أي شـيء، لكنهـا تـؤثر فعـلاً في احتماليـة الأشـياء، وخطـورة أن ذلـك الـشيء سيحدث. وبالتـالي إذا كـان أحـد التـوأمين مـصاباً بانفـصام

الشخصية، فإنه لمن المحتمل جداً بالنسبة للتوأم الآخر أن يصبح انفصامياً إذا كان يحمل جينات متطابقة، واحتمال الإصابة هنا أكبر بكثير مما لو كانت نصف جيناته فقط متطابقة. إنما مع ذلك فالاحتمالية بالنسبة للتوائم المتطابقة لا تتجاوز الـ ٥٠٪ وفق الجدول السابق. بناءً على ذلك فإن للتجربة دوراً بالغ الأهمية بقدر الدور الذي تلعبه الجينات.

ولما كنا نتباين في مستويات السعادة فهو أمر جيد أن نكون قادرين على إظهار حجم التباين الناتج عن الفروق في الجينات، وحجم التباين الناتج عن الاختلاف في التجربة الحياتية. لكن لسوء الحظ ليس بالإمكان القيام بذلك بطريقة دقيقة ومحكمة، وذلك لسببين اثنين: يتجسد الأول في أن الناس ذوي الجينات الجيدة ينزعون لاكتساب تجارب جيدة، حيث يوليهم أهلهم رعاية دؤوبة وتنشئة صالحة، ويكونون مذهلين في ذلك؛ وبالتالي تقوم براعتهم باستنباط واستخراج المعاملة الطيبة من الآخرين. ومع مرور الزمن يضحون هم أنفسهم جيدين في البحث عن تجارب جيدة. فهذه النتائج هي في الحقيقة نتائجاً للتجربة، إنما ترتبط أيضاً في جيناتهم بعلاقة تبادلية، رغم عدم توفر طريقة واضحة لتوزيع هذه النتائج على هذين التأثيرين وتقسيمها فيما بينهما. أما السبب الثاني فإنه يتمثل في أن الكثير من الآثار الجينية لا يتم تحريضها إلا بمواقف وحالات سيئة، والعكس صحيح. أي إن الجينات السيئة، في حالات كثيرة، لا تؤذي إلا إذا كان صاحبها يعيش تجارب سيئة.

إضافة إلى هذه المشكلات سنظل نسمع أن بعض السمات الشخصية تعد موروثة بنسبة ١٠٠٪، مما يعني أن ١٠٠٪ من التباين تسببه الجينات. إنما في معظم الحالات تعتبر هذه النسبة المعطاة مغالية بالتقدير، لأنها تعتبر أن أي أثر للتجربة هو أثر جيني حينما ترتبط التجربة إيجابياً وتبادلياً مع أثر الجينات. مع ذلك فإن كل الدراسات النفسية للقابلية التوريثية لا تزال تقر وتستبقي على ما تلعبه التجربة من دور هام.

اعتماداً على ذلك فإن مجال اهتمامنا المركزي ينبغي أن يكون في الآثار التي تولدها التجربة، لأنه شيء يمكننا التأثير فيه، إنما في الوقت ذاته لن نستطيع

اكتشاف أثر البيئة التي نعيش فيها فينا إلا إذا استطعنا أن نتحكم بشكل مناسب بآثار جيناتنا. وسيبدو هذا واضحاً للغاية حينما نأخذ بالحسبان آثار تجاربنا في مرحلة الطفولة.

الأسرة وطريقة التنشئة

بتأثيرٍ من سيغموند فرويد Sigmund Freud درج الكثيرون من الناس على الاعتقاد بأن الأعوام الستة الأولى من حياة الإنسان تعتبر حاسمة بالنسبة لسعادته في دنياه، وبقية الأمور غير ذات أهمية. مع ذلك فالأولاد يشبهون أهلهم (آباءهم وأمهاتهم) كنتيجة حتمية لتأثير الأبوين في أبنائهم. لكن سرعان ما يأتي رد الفعل: «ماذا لو كان تأثير الأبوين محصوراً ضمن البيضة والمني وليس بما كان بينهما (كوالدين) من علاقة حب أو برود؟»[٢]

تكمن أكثر الطرائق وضوحاً لدراسة هذه المسألة في النظر إلى الأولاد الذين يتم تبنيهم عند الولادة، وتتم تربيتهم وتنشئتهم على يد والدين جديدين بجينات مختلفة كلياً عن جينات والديهم. زبدة القول وبشكل عريض هي أن طبيعة التربية التي يتلقاها الأولاد تظل ذات أهمية، ولو أنها أقل أهمية مما كان يعتقد. فتأثير الجينات (المورثات) يعد أيضاً تأثيراً قوياً حتى عندما لا يرى الوالدان البيولوجيان ابنهما أبداً. إضافة إلى ذلك، فإن الجمع بين تنشئة سيئة وجينات سيئة يفرز آثاراً أكبر مما لو كانا غير مجتمعين. أي حينما تفصل آثار هذا عن آثار ذاك يصبح الأثر أقل. أما تفاعلهما فقد يكون مدمراً بشكل خاص.

لا شيء نستطيع القيام به تجاه جيناتنا سوى أن نتعايش معها، إنما يمكننا أن نفعل شيئاً بكيفية تربيتنا لأطفالنا. وتظهر دراسات التبني، وبوضوح، أن لعامل التربية أهمية لا يستهان بها.

إن الأطفال المتبنَّين الذين ينشؤون في منزل مضطرب تعمه الفوضى، وينعدم فيه أي نظام، ويسوده جو من التوتر الدائم والتعكير والانزعاج، غالباً ما يصبحون مرضى عقليين، واحتمال حدوث ذلك يعد أقوى هنا مما لو كان والداهم بالتبني

يعيشان في منزل أقل اضطراباً ويسوده شيء من النظام والهدوء. كما إنهم أكثر عرضة لاحتمال مواجهة المشكلات إن كانت أمهم البيولوجية انفصامية[٣]. وبالتالي فالناس الذين يترعرعون في بيئة إجرامية هم أكثر احتمالاً لأن يصبحوا مجرمين وإذا نشؤوا في بيت يفتقر للعلاقات الاجتماعية الطيبة بين أهلهم بالتبني والآخرين (حيث يسود إحساس بالنفور من الاختلاط بالناس والأصدقاء والجيران)، فإنهم أكثر احتمالاً لأن يصبحوا لا إجتماعيين، لا سيما إذا كان والداهما البيولوجيان لا اجتماعيان.

وكلما تقدم الأطفال المتبنَّون بالسن، كلما ضعف وتلاشى تأثير أبويهم بالتبني، وازداد تأثير جيناتهم. وبشكل تصاعدي تمدك الحياة بفرصٍ متزايدة للتعبير عن طبيعتك الأعمق، إنما تظل البداية ذات أهمية.

ومن الطرائق التي يمكن اتباعها لاختبار تأثير التربية الحصري في الأطفال قيامنا بالتركيز على التوائم المتطابقة فقط. فلعدة أسباب تعامل الكثيرات من الأمهات أحد التوأمين بشكل مختلف عن الآخر، وما إن يبلغ هذا الطفل (الذي حظي بمعاملة أفضل من قبل أمه) سن السابعة حتى ترى أنه أخذ يتصرف على نحو أفضل[٤].

لا شك في آن هذه الاكتشافات مدعاة للدهشة، إنما باستطاعتنا الآن أن نتقدم أكثر في هذا المجال ارتكازاً على مشروع جينوم Genome Project للدارسات الإنسانية، وما أسفر عنه من نتائج. يمكننا أن نبدأ وبصورة مباشرة بدراسة آثار الجينات الفيزيولوجية الخاصة لدى كل منا. والجدير بالذكر أن الريادة في هذه الدراسة كانت لمجموعة دولية قامت بتحليل مسح تم تنفيذه في ديوندن Dunedin في نيوزيلندا بقصد المتابعة، حيث أُخذت من الناس عينات من حمض ديوكسي ريبونكليك، وهو حمض مفرغ من الأوكسجين يحتوي الجينات الفعلية للإنسان. قامت تلك المجموعة الدولية، للمساعدة في شرح الاكتئاب، بعزل ذلك الجين الذي يؤثر في عملية ضخ مادة السيروتونين إلى الدماغ عن بقية الجينات الأخرى، وتم التوصل إلى النتائج التالية: إذا كانت لدى الشخص معدلات دنيا من هذا الجين فهو معرض لأن يصبح مكتئباً فقط إن تلقى معاملة سيئة أثناء طفولته. وعلى نحو مشابه

إذا لقي شخص ما معاملة سيئة في طفولته، فهو عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب فقط إذا كانت لديه معدلات دنيا من هذا الجين. تبين هذه النتائج وبصورة جلية كيف أن الجينات والتجربة الحياتية يمكنهما أن يتفاعلا لتحديد وتقرير نوعية تركيبتنا وبنيتنا، سواءً العقلية أم الجسدية آم النفسية[٥].

تؤكد دراسات أجريت على الحيوانات أهمية التربية التي يتلقاها الإنسان في مرحلة الطفولة. فالجرذان التي كانت أمهاتها سيئة بالإرضاع، وتم إرضاعها على يد أمهات أخريات كن جيدات في ذلك، نشأت لتكون أقل توتراً مما لو تركت مع أمهاتها البيولوجيات[٦]. وعلى نحو مشابه نجد القردة التي تحظى بأمات نشيطات، يمكنها أن تصبح غاية في الهدوء لو تركت تتربى على يد أمات أكثر هدوءاً[٧]. وكشفت التجارب على البشر أن آي تحسن يطرآ على طريقة التربية الأبوية من شأنه أن يتمخض عن آثار دائمة وراسخة في الأطفال[٨].

الانفصال في الأسرة:

ماذا عن آثار الانفصال في الأسرة وحدوث الفراق بين الوالدين؟ كان البحث في تحديد الآثار الجينية لا يزال، ولسوء الحظ، نادراً[٩]، فقد لجأ الباحثون عموماً إلى محاولة تحديد الآثار الجينية بواسطة قياس شخصية الطفل وهو في سن السابعة مثلاً، ومن ثم تفحص ما يطرأ عليه من تغيرات كنتيجة لسلوك والديه.

قامت إحدى الدراسات بتتبع حياة عينة من الأطفال في سن السابعة يعيشون في كنف والديهم. وتبين أن الانفصال بين الوالدين حينما يحدث في هذه المرحلة من عمر الطفل، يصبح الطفل عرضة بشكل مضاعف تقريباً للإصابة بالاكتئاب مجرد بلوغه سن الرشد كتحصيل حاصل لهذا الانفصال، هذا مقارنة مع أطفال استمر والداهم بالعيش معاً. وظهر أن هذا يحدث بغض النظر عن العمر الذي يكون فيه الطفل عندما ينفصل الوالدان[١٠]، إذ تكمن المشكلة الرئيسة فيما يجري بين الوالدين من خلافات ومشادات، حيث يغدو من الأفضل لكليهما حدوث الانشقاق، لا سيما حينما يصل التفاهم بينهما إلى طريق مسدود، ويبلغ الصراع حداً غاية في السوء، وكل هذا يجري أمام عيون أطفالهما[١١].

كما كشفت دراسات أخرى عن حجم الضرر الذي يقع على الأطفال حينما يترعرعون في كنف أحد الوالدين دون الآخر. فما إن يبلغ الطفل سن السادسة عشرة وهو يعيش مع أحد والديه البيولوجيين حتى تجده أكثر تعرضاً للمعاناة من مجموعة من الأذيات والاضطرابات السلوكية مقارنة مع الأطفال الآخرين. إذ يصبح مثل هؤلاء الأطفال - وبنسبة ٧٠٪ - أكثر استعداداً لارتكاب جنح جرمية تتم إدانتهم بها مجرد بلوغهم سن الخامسة عشرة. كما يصبحون ذوي نزعة مضاعفة لترك مدارسهم دون حصولهم على الشهادة الثانوية. كما يغدون عرضة، بشكل مضاعف، للارتباط بعلاقات غير شرعية يرزقون نتيجتها بأطفال أثناء مراهقتهم. وفي سن العشرين نجد أن ٥٠٪ من هؤلاء الأطفال عرضة لاحتمال عدم عثورهم على عمل يقومون به[١٢]. ومن الجدير بالملاحظة هنا أن هؤلاء الأطفال لن يكونوا بحال أفضل فيما لو أن أمهاتهم تزوجن من جديد، أو انتقلت جداتهم للإقامة معهم. إضافة إلى ذلك فالأطفال الذين ينحدرون من أسر ذات والد واحد يصبحون في مرحلة البلوغ أكثر عرضة للموت شباباً مقارنة مع من عاش طفولته تحت رعاية كلا والديه، كما إنهم إذا ما تزوجوا غالباً ما تنتهي علاقاتهم الزوجية بالطلاق[١٣].

لا شك في أن بعض الأولاد لا يعيشون مطلقاً مع أبيهم: فهم ولدوا لمن حملت بهم (الإشارة هنا إلى العلاقات الجنسية العرضية التي يفترق بعدها الطرفان). إن تأثير تجربة كهذه هو نفسه في حال كان الأب موجوداً في البداية ثم غادر دون رجعة.

إن موضوع الآثار التي يخلفها الانفصال بين الوالدين في الأسرة الواحدة، وآثار أن يولد الطفل دون أب في المنزل هو موضوع أثار اهتمامي بشكل واسع، وشدني للبحث عن التفاصيل. وحدث أنَّ نصف الأطفال الأمريكيين ينتهون إلى العيش مع واحد فقط من والديهم الأصليين عند بلوغهم الخامسة عشر من العمر. وأن ٣٠٪ من الأطفال الأمريكيين (من مختلف الأعمار) لهم الوضع ذاته.

هنالك ثلاثة أسباب جوهرية تبين لماذا يعد العيش بالنسبة للأطفال مع واحد من والديهم دون الآخر أمر سيئاً[١٤]: أولها المعاناة من الفقر الناجم عن هبوط دخل الأسرة إلى النصف أو أكثر نتيجة الانفصال بين الوالدين، وتوقف دخل أحدهما عن

المشاركة في النفقات، وهو أمر من شأنه أن يفسر نصف ما يحصل من ضرر وأذى في جسم الأسرة.

ويتجسد السبب الثاني في الانحدار في مستوى المساهمة والإشراف على شؤون الأسرة، وهبوط درجة الرعاية والاهتمام، حيث أصبح ذلك مسؤولية واحد منهما دون الآخر. وغالباً ما يحصل تمزق في علاقات الصداقة التي تقيمها الأسرة مع محيطها الاجتماعي حينما يتوجب على هذه الأسرة الانتقال للعيش في مكان آخر، وهذا يحدث في معظم الأحيان. وثالث هذه الأسباب الإحساس بالخيانة والغدر، ففي الولايات المتحدة الأمريكية قرابة ثلث الآباء الغائبين لا يرون أطفالهم أبداً مدة عام كامل، وهناك ثلث آخر منهم يرونهم مرة في الأسبوع، وهو أمر يمكنه أحياناً أن يكون مدعاة لإثارة الخلافات والنزاع، وأن يكون حلواً مراً أو لذيذاً مؤلماً.

حياة البالغين

نأتي الآن لدراسة أثر حياة البلوغ نفسها في كل منا. فما هي المقومات والسمات البارزة لحياتنا التي تخلق الفرق الأكبر في سعادتنا؟

العناصر المهمة:

يمكننا أن نبدأ بالسمات (أو الخصائص) الخمس التي لها عموماً آثار هامشية في سعادتنا. أولها السن: فلو تتبعنا حياة الناس سنجد أن سعادتهم العادية تبقى ثابتة بصورة ملحوظة رغم الصعود والهبوط في معدل مداخيلهم، ورغم المعاناة الصحية مع تقدم العمر. وتتمثل السمة الثانية بالجنس (من حيث الذكورة والأنوثة): فسعادة الرجال والنساء في شتى البلدان تكاد أن تكون متساوية ومتعادلة[١٥]. ثم تأتي جمالية المظهر والوسامة التي تخلق فرقاً ولو طفيفاً. ويأتي بعد ذلك حاصل الذكاء الذي يرتبط بدرجة ضئيلة جداً بمستوى السعادة لدى البشر، مثل الطاقة العقلية والجسدية التي يحدد معدلها الشخص

نفسه. وهناك أخيراً التربية التي لها شيء من الأثر المباشر في السعادة رغم أنها طبعاً ترفع من مستوى السعادة بزيادة مستوى دخل الإنسان، إذ كلما علت الشهادات التي ينالها الإنسان من دراسته، كلما علا الدخل الذي يتقاضاه من أي عمل يقوم به.

السبعة الكبار:

وبالتالي ما الذي يؤثر فينا فعلاً في هذا الحقل؟ تبرز سبعة عناصر مهمة إلى السطح:

١- العلاقات ضمن الأسرة الواحدة.

٢- الوضع المادي (المالي).

٣- العمل الذي نقوم به.

٤- الأصدقاء، البيئة الاجتماعية التي نعيش ضمنها.

٥- صحتنا.

٦- حريتنا الشخصية.

٧- قيمنا الشخصية. ترتبط جميعها كما تلاحظ بنوعية وجودة العلاقات باستثناء عنصري الصحة والدخل.

وكنوع من تبسيط الأمور وتسهيل تركيزها في الذهن، سأطلق على هذه العناصر اسم «السبعة الكبار». لقد استطعنا بواسطة ما حصلنا عليه من مساعدة من وكالة المسوح الاجتماعية العامة الأمريكية أن نصنف العناصر الخمسة الأولى بحسب درجة أهميتها، حيث يوجه هذا المسح أسئلة للناس مثل: «إلى أي درجة أنتم سعداء؟ وإلى أي درجة أنتم راضون عن الأبعاد المختلفة لحياتكم (العائلة، الوضع المالي، العمل، المحيط الاجتماعي، الأصدقاء، الصحة)؟ ويمكننا بواسطة الأجوبة المعطاة فرز الأبعاد التي يعتبرونها ذات أهمية قصوى في حياتهم. يبين الإطار التالي النتائج التي تم التوصل إليها متضمنة العنصرين الأساسيين الآخرين وهما: الحرية الشخصية والقيم الشخصية.

«العناصر السبعة الكبار» التي تؤثر في السعادة. (تم ترتيب العناصر الخمسة الأولى وفق درجة الأهمية)
العلاقات داخل الأسرة الوضع المالي العمل المحيط الاجتماعي والأصدقاء الصحة
الحرية الشخصية القيم الشخصية

ووفق ما هو حال كل دراسة تجري عن هذا الموضوع، تحتل العلاقات داخل الأسرة الواحدة (وحياتنا الخاصة المحضة) مرتبة ذات أهمية أكبر من أهمية أي عنصر آخر (بمفرده) من العناصر المؤثرة في سعادتنا. لكننا نحتاج إلى زيادة تفصيلات عن هذه العناصر. يمكننا الحصول على هذه التفصيلات من الوكالة الدولية لمسح القيم التي سبق ونفذت مسوحها بهذا الخصوص لأكثر من أربع مرات منذ عام ١٩٨١. وقد تم تحليل نتائجها بدقة على يد جون هيليول John Helliwell من جامعة كولومبيا البريطانية، وغطت نتائجه ما ينوف عن تسعين ألف شخص في ستة وأربعين بلداً[١٦].

يعبر الشخص، وفقاً لهذه المسوح، عن سعادته على مقياس تتراوح درجاته ما بين (١٠) و (١٠٠)، ويصرح عن أبرز النواحي التي تميز حياته وتؤثر فيها[١٧]، حيث يمكننا استخدام هذه النواحي لشرح سعادته. ومن أجل تجنب ارتكاب استنتاجات أو استدلالات خاطئة، علينا دائماً النظر إلى أثر كل ناحية على حدة مع إبقاء النواحي الأخرى بحالة عمل. يكشف الجدول التالي أنواع العوامل / النواحي التي تؤثر في السعادة، وسنأتي على شرحها في القسم المتبقي من هذا الفصل.

نبدأ بالدخل وما له من أثر في السعادة: فهبوطٌ بالدخل بمعدل الثلث (مع المحافظة على الدخل الوطني ثابتاً) يسبب هبوطاً بمعدل نقطتين في سلم السعادة

(المتدرج من ١٠ إلى ١٠٠)، ومع أن هذا يعد تغييراً بسيطاً جداً في السعادة، لكنه يوفر لنا معياراً نستخدمه في قياس أثر بعض النواحي الأخرى الأكثر أهمية[١٨].

العوامل المؤثرة في السعادة	نسبة الهبوط في السعادة «عدد النقاط»
الوضع المادي (أو المالي)	
هبوط دخل الأسرة بمعدل الثلث	٢
العلاقات ضمن الأسرة الواحدة	
الطلاق (بدلاً من الاستمرار في العلاقة الزوجية)	٥
الانفصال (بدلاً من الاستمرار في العلاقة الزوجية)	٨
الترمل (بدلاً من الزواج من جديد)	٤
الإقلاع عن الزواج (بدلاً من الزواج)	٤.٥
المعايشة المشتركة (بدلاً من العلاقة الزوجية)	٢
العمل	
الزوج أو الزوجة (عاطل، عاطلة عن العمل (بدلاً من عامل، عاملة)	٦
وظيفة غير ثابتة (عوضاً عن عمل ثابت ومستقر)	٣
ارتفاع معدل البطالة بنسبة ١٠٪	٣
المحيط الاجتماعي والأصدقاء	
السؤال: كيف تعلق على فكرة «إن المرء قادر عموماً على الوثوق بالآخرين»	
النسبة المئوية للمواطنين الذين أجابوا بت بـ «نعم» انحدرت إلى مستوى الـ ٥٠٪	١.٥
الصحة	
هبوط بمعدل صحة الفرد بنسبة درجة واحدة (على مقياس مؤلف من خمس درجات)	٦

العوامل المؤثرة في السعادة	نسبة الهبوط في السعادة «عدد النقاط»
الحرية الشخصية	
نوعية نظام الحكم	
نظام الحكم في بيلاروسيا عام ١٩٩٥ بدلاً من نظام الحكم في هنغاريا عام ١٩٩٥	٥
القيم الشخصية	
السؤال: كيف تعلق على فكرة «إن الله مهم في حياتي» عندما تفضل أن تقول «لا» عن أن تقول «نعم» تهبط السعادة بنسبة	٣.٥

العلاقات ضمن الأسرة:

تسفر الاختلافات والتباينات في أوضاع الأسر عن فروق هائلة في مستوى سعادتها. فإن تطلّق أحدٌ من شريكه تنخفض سعادة المطلق بمعدل خمس نقاط. وهو أثر يمثل أكثر من ضعفي الأثر الذي تسببه خسارة ثلث الدخل الذي يتقاضاه المرء. عند انفصال أحد الزوجين عن الآخر (وهو أمر يعكس نوعاً من قطع في العلاقة بين الطرفين)، تغدو الأمور أكثر سوءاً، كما يعد الترمل أشبه بضربة صاعقة.

لكننا في هذا التحليل نُجري مقارنة بين أناس مختلفين، حيث إن الأقل سعادة منهم هو الأكثر تعرضاً لمخاطر الطلاق أو الانفصال. ولكي نحدد ما إذا كان انحدار مستوى السعادة هو السبب وراء حدوث الطلاق أو الانفصال أم العكس، علينا تتبع حياة الأشخاص نفسهم في مراحل مختلفة. لهذا الغرض قامت الهيئة الاقتصادية الاجتماعية الألمانية بهذا الدور لمدة تزيد عن عشرين عاماً. واستخلاصاً لتجربة هذه الهيئة نجد أن الناس على العموم يصبحون أكثر سعادة نتيجة لزواجهم، وهو أمر صحيح سواء بالنسبة للرجال أم للنساء[١٩]. فقبل زواجهم بسَنتين أو ثلاث يصبحون أكثر سعادة بسبب ما ينشأ بينهم من علاقات عاطفية (و لا سيما أن بعضهم كانوا يعيشون معاً قبل الزواج). إنما

السنة التي يحدث فيها الزواج تجسد ذروة السعادة لهم. وبعد انقضاء العام الأول يبرز شيء من الاعتياد، ويصبح الناس أقل سعادة عما كانوا عليه في عامهم الأول، لكنهم يظلون أكثر سعادة عما كانوا عليه في السنوات الأربع التي سبقت الزواج.

يتشابه الطلاق من حيث شكله مع ما أسلفت للتو (أي مع الزواج)، لكن بالعكس. فقبل حدوث الطلاق يصبح الناس أقل سعادة عما كانوا عليه في أي وقت مضى. ويعد العام الذي يحدث فيه الطلاق العام الأسوأ. وبعد مضي عام على واقعة الطلاق يعود الرجال من حيث معدل سعادتهم إلى خطهم القاعدي، بينما تواصل النساء المعاناة. يمكننا ملاحظة آثار المعدلات العالية للطلاق إذا قارنا بين البلدان والأفراد. سنأتي إلى هذه النقطة فيما بعد، إنما لمعدلات الطلاق آثار واضحة في سعادة الأمم، وفي معدلات الانتحار.

الآن ماذا عن الآثار التي يخلفها الطلاق في الأولاد إن كان هناك أولاد؟ يصيب الأسرة في الحقيقة فرح غامر حينما يولد أطفالهم، إنما بعد سنتين من ولادة الطفل الأول يعود الوالدان عموماً إلى المستوى الأصلي لسعادتهما.

إن الفوائد التي تتمخض عن الزواج أو المعايشة المشتركة واضحة، حيث يمنح الواحد منهما الآخر الطمأنينة والحب والإحساس بالراحة، ويشارك الواحد الآخر موارده، ويكسبان نمواً في ميزانيتهما الاقتصادية، ويساعد الواحد الآخر في شتى شؤونه. كما يحظى المتزوجون عموماً بحياة جنسية أفضل من غير المتزوجين. ويعكس الإكثار من الممارسة الجنسية بين الطرفين زيادة في حجم الرضا المتبادل بينهما[٢٠]. إضافة إلى ذلك، فالمتزوجون ينعمون بصحة أوفر، ويعيشون أعماراً أطول[٢١]. ورغم أن المعايشة المشتركة (بين رجل وامرأة دون زواج رسمي) أصبحت في يومنا هذا أكثر انتشاراً وسواداً، إلا أنها لم تبرهن حتى الآن على أنها شكل ثابت وراسخ من العلاقة مقارنة بالعلاقة الزوجية.

إنما ما يهم بالطبع هو نوعية العلاقة وثباتيتها أكثر مما يهم شكلها. نحن نحتاج إلى الآخرين كما نحتاج أن يحتاجنا الآخرون. تؤكد الأبحاث والدراسات، وبصورة متنامية، الأهمية الطاغية للحب. فالناس الذين يرتبطون بعلاقات حب مع بالغين آخرين فإنهم يتمتعون بصحة أفضل[٢٢]، وبميزان هرموني أفضل، وبالتالي فهم

أكثر سعادة. إن القسم الأعظم من أدب العالم (رواية وقصة ومسرحاً وشعراً) هو عن الحب، وهو ما يجعله أدباً متميزاً، ولا أعتقد أن الحاجة تدعوني لأقول المزيد.

العمل:

يمكن لعائلاتنا أن تكون بحاجة لنا، إنما معظمنا يحتاج إلى أكثر من ذلك. نحتاج لأن نحس بأننا نسهم في دائرة المجتمع الأكبر. فالعمل بالتالي لا يوفر لنا الدخل المالي فحسب، إنما يعطينا معنى إضافياً لحياتنا. ولهذا السبب تعد البطالة أشبه بالكارثة؛ فهي تخفض من الدخل كما تخفض من السعادة بشكل مباشر، وذلك بتدميرها لميزة احترام الذات، وللعلاقات الاجتماعية التي يخلقها العمل. حينما يصبح الناس عاطلين عن العمل تهبط سعادتهم لفقدانهم العمل نفسه أكثر مما تهبط بسبب خسارتهم لمداخيلهم. وعلماء الاقتصاد غالباً ما يتجاهلون هذه الحقيقة، وليس هذا فحسب، بل ترى بعضهم يزعم أن زيادة في الراحة من شأنها أن تكون ذات فائدة كبيرة بالنسبة للعاطل عن العمل.

لو أعدنا النظر في الجدول السابق، ربما يتبادر لأذهاننا أن نسأل ما إذا كان الأثر المقاس للبطالة (على مستوى السعادة) مجرد انعكاس لفروقات سابقة بين الناس، مع استمرار أناس أقل سعادة بالتحول إلى عاطلين عن العمل بصورة مطردة. إلا أن الهيئة الاقتصادية الاجتماعية الألمانية تبين أن الألم الذي يعانيه أي شخص من البطالة بحد ذاتها يعد أكثر شدة (مما يظهره الجدول) مقارنة مع الألم الذي يعانيه من خسارة دخله[٢٣].

ويمكّننا المسح الألماني أيضاً من حل مسألة هامة أخرى: إذ يعتقد بعض الناس أن الشر الرئيس لا يكمن في البطالة، إنما في نزوع البعض إلى عدم الانخراط بعمل أو وظيفة. بعبارة أخرى يعد وجود الإنسان خارج قوة العمل، وعدم بحثه عن عمل أمراً سيئاً بقدر سوء بطالته. فأنت لا تبحث عن عمل لأنك مثبط الهمة وواهن العزيمة. إن المعطيات برمتها تدحض هذا الكلام، فالتنقل بين العمل، والخروج من «قوة العمل» يتضمن تغيرات في السعادة أقل بكثير مما يسببه التنقل بين العمل والبطالة. كما إن التقاعد ليس سيئاً بالنسبة للسعادة.

ولهذا فالبطالة مشكلة في غاية الخصوصية. علاوة على ذلك فهي تؤذي الإنسان بعد عام أو عامين من البطالة بقدر ما تؤذيه في بدايتها[٢٤]. بهذا المعنى فإن الشخص العاطل عن العمل لا يتعود على البطالة (رغم أن أذاها قد يكون أقل شدة فيما لو خرج

آخرون أيضاً من «قوة العمل»). حتى إنك حينما تعود لمزاولة عملك تستمر بالإحساس بآثار البطالة التي عشتها، نتيجة لما خلفته في نفسك من بصمة عميقة.

أضف إلى ذلك، يظل العاملون حتى أثناء مزاولة عملهم بحالة من الخوف من البطالة. وحينما يرتفع معدل البطالة تتضح آثاره في سعادة كل فرد، بما في ذلك القائمين على رأس عملهم. بناءً على ذلك، إذا ارتفع معدل البطالة فإنه يولد أثرين اثنين: الأثر الأول مباشر: حيث سيخرج عدد آخر من الناس خارج العمل لتتسع دائرة العاطلين عن العمل. والثاني غير مباشر: ويؤثر في الجميع. ولهذا يجب أن يكون أحد الأهداف الرئيسة لأي مجتمع المحافظة على معدل منخفض وثابت للبطالة، والقيام بشتى السبل لمكافحتها[٢٥].

إن العمل أمر حيوي، أتفق معك طبعاً في قول هذا، إنما من المهم أيضاً أن يكون العمل عملاً محققاً للأهداف، ولربما المسألة الأكثر أهمية هي درجة تحكمك بما تقوم به من عمل، ودرجة سيادتك عليه. فهناك شرارة إبداعية في كل منا، إن لم نجد لها مخرجاً سنحس بأننا أنصاف أموات. وهذا أمر صحيح وواقعي وملموس، فمن بين العاملين في الخدمة المدنية في بريطانيا نجد أن من يقوم بالعمل الأكثر روتينية ولا يستخدم إبداعيته هو الأكثر تعرضاً للإصابة بانسداد الشرايين، بغض النظر عن مستوى المنصب الذي يشغله في مكان عمله.

البيئة الاجتماعية والأصدقاء:

وفقاً للفيلسوف الإغريقي أبيقور Epicurus فإن الصداقة هي أعظم الأشياء على الإطلاق التي تقدمها الحكمة لمساعدة الإنسان على قضاء حياة كلها سعادة. فالصداقة واحدة من أفضل الأشياء في الحياة. ومع أن الكثير من الصداقات الحميمة تنشأ في وقت مبكر من حياة كل منا، إلا أننا نعمل بشكل دائم على إقامة العلاقات وصناعة الصداقات، سواء في العمل أو عبر شرائح البيئة الاجتماعية التي نحيا فيها.

تعد نوعية المحيط الاجتماعي الذي نعيش فيه ذات أهمية بالغة، سواء بالنسبة لما يمكننا أن نصنعه من صداقات، أم بالنسبة لما نحس به من أمان وطمأنينة فيه. يطلق الباحثون على نوعية المحيط الاجتماعي مصطلح «رأس المال الاجتماعي»[٢٦]. ليس من السهولة طبعاً تحديد أهميته وقيمته بالميزان، إنما من الطرائق الجيدة لقياسه أن نسأل الناس السؤال التالي مثلاً: «هل تقول عموماً أن معظم الناس

جديرون بالثقة؟ أم أن عليك أن تكون في غاية الحذر بالتعامل معهم؟» لقد وجهت هذا السؤال وكالة المسح الدولي للقيم، وجاءت الأجوبة متباينة كثيراً، إذ تراوحت نسبة الذين قالوا: «نعم، معظم الناس جديرين بالثقة» من ٥٪ في البرازيل إلى ٦٤٪ في النرويج، وهي أعلى نسبة.

قد تشعر بشيء من القلق حيال الأجوبة التي جاءت رداً عن هذا السؤال، إن كانت هذه الأجوبة تعني أي شيء. فهل تعكس هذه الأجوبة شيئاً حقيقياً ذا علاقة بالمنهجية السلوكية لشعب هذا البلد أو ذاك؟ الجواب: «نعم». قام الباحثون بإسقاط محفظات جلدية صغيرة (جزادين) في الشارع في بلدان متفرقة. وكانت المحفظات تحتوي، من ضمن ما احتوته، على اسم وعنوان صاحب كل منها. ثم قام الباحثون بحساب نسبة المحفظات التي عادت إلى أصحابها، حيث كان أعلاها في الدول الاسكندنافية. ثم تمت مقارنة النسب مع الأجوبة التي أعطاها المواطنون عند سؤالهم عن الثقة في كل بلد على حدة. تبين أن النسبة والسلوك (المتمثل بنوعية الإجابة عن سؤال الثقة) يرتبطان ببعضهما ارتباطاً شديداً. لذا فإننا حينما نسأل عن الثقة نتعلم شيئاً ما حول ما إذا كان الناس جديرين بالثقة فعلاً[٢٧].

علاوة على ذلك، تؤثر الثقة في السعادة. ويؤكد الجدول السابق حقيقة أن معايشة محيط اجتماعي يمكن الثقة بأفراده تصنع فرقاً واضحاً في مستوى سعادتك.

الصحة:

نأتي الآن للحديث عن الصحة وما لها من أثر في السعادة. لا شك في أن كل منا يحرص أشد الحرص على صحته، إلا أنها لا تبرز كمقررٍ رئيس للسعادة[٢٨]. يعود السبب في ذلك، جزئياً، إلى أن الناس يتمتعون بقدرة هائلة على التكيف مع قصورهم الجسمي أو الفيزيولوجي، وغالباً ما يغالي الأفراد الأصحاء في المجتمع في تقديرهم لحجم السعادة التي يخسرها أولئك الذين يعانون فعلاً من أوضاع صحية حرجة. إنما تجدر الإشارة هنا إلى أن الناس لا يستطيعون مطلقاً التكيف مع آلام مزمنة أو أمراض عقلية (نفسية) بسبب ما يعايشونه من أحاسيس نابعة من أنفسهم، وليس بسبب القيود الجسدية التي أصابت نشاطاتهم الخارجية. ولذلك فإن الحد من معاناة كهذه يجب أن تكون على رأس أولوياتنا.

الحرية الشخصية:

تعتمد سعادتنا كذلك على نوعية نظام الحكم الذي يدير دفة السياسة في البلاد. فنحن في الغرب نسلّم بوجود عنصرين اثنين في حياتنا السياسة غالباً ما يفتقر لهما نصف الكرة الأرضية: الأول هو الحرية الشخصية والثاني هو السلم والأمن. حينما نظرنا إلى مستويات السعادة في أقطار مختلفة، أدركنا كم كان الناس تعساء في ظل الحقبة الشيوعية. وبالنظر من جديد إلى الجدول السابق، نرى أنه يتبنى مقياساً متطوراً لنوعية نظام الحكم يعكس ستة مقومات مختلفة: حكم القانون، الاستقرار وغياب العنف، القدرة على التعبير، الإحساس بالمسؤولية وضرورة تعليل المواقف والسلوك، جودة الخدمات الحكومية، غياب الفساد وفعالية طريقة التنظيم. وبالتالي فإن هذا المقياس يغطي الأبعاد الثلاثة المحورية للحرية وهي: البعد الشخصي، البعد السياسي والبعد الاقتصادي. يظهر بالنتيجة أن نوعية نظام الحكم تُحدث فرقاً هائلاً في مستوى السعادة لدى الناس الذين يعيشون في ظل هذا النظام. لنأخذ على سبيل المثال نظام الحكم في بيلاروسيا، الذي لا يزال شيوعياً، ونقارنه مع نظام الحكم في هنغاريا في فترة ما بعد الشيوعية. ولهذا علينا نحن في الغرب ألا ننسى أهمية الحريات التي ننعم بها.

توصلت دراسة حديثة للديمقراطية في سويسرا إلى نتائج جديرة بالملاحظة. ففي كل كانتون (أو منطقة) في سويسرا تتقرر نوعية السياسة فيه عن طريق الاستفتاء. إنما في بعض الكانتونات ينعم المواطنون بحق طلب الاستفتاء أكثر مما ينعم به المواطنون في كانتونات أخرى. تبين أن الناس الأكثر سعادة هم الذين يحظون بحق أكثر من سواهم تجاه طلب الاستفتاءات. ولو نجري مقارنة بين هذه الكانتونات، التي ينتشر فيها هذا الحق، مع تلك التي يعد فيها هذا الحق أقل انتشاراً، نجد أن الفرق في سعادة المواطنين كبيراً بقدر الفرق الذي تحدثه زيادة مضاعفة في الدخل. وبالتالي ترتبط هذه النتائج ارتباطاً وثيقاً بدور الديمقراطية المحلية.

تعد الحروب، من بين المآسي والأمراض الاجتماعية التي تصيب الشعوب، أكثر تسبباً بالشقاء الأعظم. فالرعب والخوف والخسارات البشرية التي تتفتق عنها الحروب تعد أموراً من العسير قياسها، إذ يقدّر عدد الذين ماتوا بسبب الحروب في القرن العشرين بما يزيد على مئة مليون إنسان. ولما كانت آثار الحروب[٢٩] في

سعادتنا واضحة للجاهل والعارف، وللقاصي والداني، فإنني لم أشملها في الجدول السابق، لأنني لا أريد أن أشعل شمعة في ضوء الشمس.

تفسير الفروقات في السعادة بين البلدان:

حان الوقت الآن للكشف عن تقييماتنا لمستويات السعادة بالنظر إلى البلدان وليس إلى الأفراد. فكما رأينا في الفصل الثالث، يختلف المعدل الوسطي للسعادة بين قطر وآخر. وبالتالي إلى أي مدى يمكن لأنواع العناصر التي كنت أناقشها للتو أن تساعد في تفسير هذا الاختلاف أو هذا التباين في معدلات السعادة بين البلدان؟ لقد كان باستطاعتنا، باستخدام النتائج التي أسفرت عنها الدراسات التي أجرتها وكالة مسح القيم الدولية، مقارنة معدلات السعادة في خمسين بلداً ضمن مدة زمنية وصلت إلى أربع سنوات مختلفة. وهذا أمر يدعو للدهشة والإعجاب حقاً. وقد تبين أن ستة عناصر، ترتبط بشكل وثيق مع «السبعة الكبار» التي أشرت إليها سابقاً، تستطيع أن تفسر ٨٠٪ من التباين في مستوى السعادة بين البلدان. وهذه العناصر الستة هي:

- معدل الطلاق.
- معدل البطالة.
- مستوى الثقة بين الناس.
- العضوية في منظمات غير دينية[٣٠].
- نمطية نظام الحكم.
- الفئة القليلة المؤمنة بالله.

مع ذلك فإن بعض المتشككين لا يزالون يتساءلون إذا كانت الفروقات بين البلدان تعني أي شيء. يمكنني أن أعطي جواباً واحداً عن ذلك بالقول: لا بد من وجود شيء ما فعلاً يجعلنا قادرين على تفسير الأشياء بطريقة سهلة ومعقولة. إنما هناك أدلة وبراهين كثيرة تعلل هذه الفروقات. خذ على سبيل المثال معدل الانتحار الذي يعد، دون جدل، إحصائية أكثر موضوعية من مجرد الإجابة عن أسئلة عن السعادة. فإذا كانت العوامل الستة التي ذكرتها آنفاً تفسر السعادة فعلاً، فلا بد لها أيضاً أن تفسر معدل وظاهرة الانتحار، لأن هذا يفسر بالفعل ٧٥٪ من التباين والاختلاف.

كما تفسر هذه العناصر الستة معدل الوفيات على الطرقات. فكما هو معروف تماماً يؤدي الذهن الهادئ إلى قيادة هادئة، ولهذا ليس من المدهش إننا حينما نقارن بين البلدان، نرى أن هذه العناصر نفسها تفسر أيضاً جزءاً من الفروقات في معدلات الوفيات على الطرقات.

القيم الشخصية (فلسفة الحياة):

ترتكز سعادتنا أخيراً وبصورة حاسمة على ذواتنا الداخلية، وعلى طريقة فلسفتنا للحياة. فمن الواضح أن الناس يصبحون أكثر سعادة عندما يكونون قادرين على منح ما يملكون التقدير الذي يستحق، مهما كان حجم أو أهمية ما يملكون. وتراهم ينعمون بسعادة أكبر حينما يتوقفون عن عادة مقارنة أنفسهم بالآخرين، وكذلك حينما يكون بمقدورهم صقل طباعهم وأمزجتهم. إن ما يقوله عالم النفس دانيال غولمان Daniel Goleman عن الذكاء العاطفي صحيح: «إنها ميزة موجودة ويمكن تلقينها على يد الأهل والمعلمين». لربما سبق لك واطلعت على وصف هنري وتون Henry Wotton للإنسان السعيد، إذ يقول في نهاية هذا الوصف:

لقد تحرر هذا الرجل من قيود العبودية،

من الأمل بالصعود أو الخوف من السقوط.

سيد نفسه وليس سيداً لأراض أو حقول.

لا يملك شيئاً لكنه يملك كل شيء.

لدى الناس طرائق مختلفة للتحكم بعقولهم وحالاتهم النفسية وضبط انفعالاتهم، تتراوح بين المعالجة الإدراكية المبنية على الحواس، إلى فلسفة التفكير والوعي البوذية، إلى «العتبات الاثنتا عشر للكحوليين المجهولين»، إلى التدريبات والتمارين الروحية للقديس إغناطيوس Saint Ignatius. فالناس يجدون راحتهم داخل أنفسهم بشتى السبل والأساليب لكن هذه السبل تتضمن عموماً نوعاً من نظام الاعتماد على القسم الإيجابي العميق من النفس، حين طلب العون، وليس الاعتماد على جهود الأنا الواعية. يطلق البعض على هذا المصدر من الراحة صفة «المقدس». وقد أشار الجدول السابق إلى واحدة من أهم النتائج التي توصل إليها البحث في السعادة حين قال: «إن الناس الذين يؤمنون

بالله هم أكثر سعادة من غيرهم» إلا أن المرء لا يستطيع على المستوى الفردي أن يكون متأكداً إن كان الإيمان هو الذي يسبب السعادة، أم السعادة هي التي تسبب الإيمان. لكن بما أن هذه العلاقة قائمة على صعيد المجتمع أيضاً، يمكننا أن نكون واثقين إلى درجة ما من أن الإيمان يسبب السعادة[٣١].

أظن أن ما ذكرته حتى الآن عن طريقة ترويض أنفسنا وتدريبها كافٍ للوقت الحاضر، إنما أسلوب تفاعلنا مع الآخر يعد أيضاً مهماً بالدرجة ذاتها. وسنعود للبحث في هذين الموضوعين في فصول قادمة من هذا الكتاب. يكفيني أن أنوه هنا إلى أن الناس الذين يعيرون الآخرين اهتماماً هم على العموم أكثر سعادة من أولئك الأكثر انشغالاً بأنفسهم[٣٢]، حيث ينجم القسم الأكبر من القلق من سعي المرء الدائم لتأديته عمله بشكل حسن تجاه نفسه أكثر مما ينجم من السعي لفعل الخير للآخرين في هذا العالم.

أهدافنا

لا شك في أن لأطرنا العقلية أثر عميق في سعادتنا. فنحن لسنا ألواحاً خشبية جوفاء يعمل عليها واقعنا ليجعل منا سعداء أو بؤساء. نحن عمال نشيطون فاعلون نستطيع أن نحدد ونرسم شكل واقعنا ولونه، ونستطيع أن نتحكم باستجابتنا لهذا الواقع. وكما يقول المثل: «ليس المهم ما تجلبه لك الحياة، إنما المهم ما تجلبه أنت للحياة».

كان علماء النفس على معرفة بذلك طوال الوقت، إنما مع الأسف كان لبعض أوائل الدارسين لعلم جودة الحياة صيغة أبسط لكيفية أن يكون الإنسان سعيداً. فهم يقولون إن السعادة تعتمد على ما تملك (في شتى الحقول والميادين) قياساً بتوقعاتك وآمالك. إذا كان هذا صحيحاً لكانت أبسط الطرائق وأسهلها، كي تكون سعيداً، وبشكل حازم، أن تخفض من مستوى هذه التوقعات والآمال، وأن تخفض أيضاً من أهدافك في الحياة. لقد عارض الكثيرون من المفكرين هذا الاستنتاج، وهم على حق، ولا سيما الراديكاليين من اليسار (الذين يطالبون بعدالة أكبر) ومن اليمين (الذين يطالبون بجودة أفضل للحياة). وقد قادت فكرة أن الإنسان قادر على صنع سعادته بهذه الطريقة الكثيرين من الناس لرفض اعتبار

السعادة هدفاً بحد ذاته. لكنني أقول لهؤلاء الناس ألا يقلقوا لأن هذه النظرية زائفة وباطلة. لن نكون سعداء إن لم نحدد لأنفسنا أهدافاً وغايات فالأولاد يختبرون أنفسهم بأنفسهم ويقيسون السرعة التي يستطيعون أن يجروا بها، وعلى الارتفاع الذي يستطيعون أن يتسلقوا إليه. وكل راشد سعيد يفعل الشيء نفسه... يبحث عن مفاهيم جديدة ويسعى لبلوغ إنجازات جديدة. قم باستشارة أي شخص سعيد، وستجد أنك قد عثرت على مشروع.

إنما إذا كانت أهدافنا غاية بالتدني يصيبنا الملل، وإذا كانت غاية بالارتفاع يصيبنا الإحباط. لذا يكمن السر في رسم أهداف تمتد ضمن حدود المعقول[٣٣]، ولا تتعدى الحكمة والمنطق. فالأهداف المستحيلة عسيرة البلوغ والتحقيق، تعد سبباً معروفاً للاكتئاب[٣٤]، والاكتئاب يتفتق عن ضجر من جديد.

ألّف عالم الاقتصاد تيبور سايتوفسكي Tibor Scitovsky في السبعينيات من القرن الماضي كتاباً بعنوان «الاقتصاد الكئيب»، حاول أن يشرح فيه سبب افتقار الكثيرين من الناس للسعادة رغم امتلاكهم للكثير من الأموال، واعتبر في تفسيره للسبب أن السأم (أو الضجر) هو العامل الجوهري وراء غياب سعادة هؤلاء[٣٥]، فقد اختاروا الراحة عوضاً عن الإثارة، والاسترخاء عوضاً عن البحث عن محفز أو محرض، وبالتالي أخفقوا في إيجاد اهتمامات تحرك نشاطهم وتشغلهم خارج أوقات عملهم.

إن في هذا التشخيص عنصر هام من الحقيقة. فرغم أن الكثير من الناس يحسون بأنهم تحت وطأة ضغوط هائلة في حياتهم تراهم يوفرون لأنفسهم الفرصة للراحة والاستمتاع. المواطن الأمريكي العادي أو البريطاني، على سبيل المثال، يظل قادراً على إيجاد ثلاث ساعات ونصف لنفسه في اليوم ليشاهد فيها التلفاز. لم يعد في هذا العصر حاجة للناس كي تكافح من أجل البقاء على محو ما فعلوه في القسم الأعظم من التاريخ البشري، ولهذا يتوفر لنا حيز أوسع لاختيار أهدافنا، إنما المشكلة تكمن في قيامنا بالاختيار السليم.

وعلى الصعيد ذاته كتب عالم الاقتصاد الكبير لورد كينيس Lord Keynes يقول: «بالنسبة لأولئك الذين يعرقون في سبيل حصولهم على قوتهم اليومي، تبقى الراحة (أو الفراغ من العمل) أشبه بحلوى يتطلعون لتذوقها إلى أن يحصلوا عليها»

وقد اقتبس لورد كينيس، وبشيء من الحزن، النقش التقليدي الذي كتبته لنفسها خادمته النهارية كي ينقشه على ضريحها عند مماتها، إذ تقول:

«لا تلبسوا ثوب الحداد من أجلي يا أصدقائي

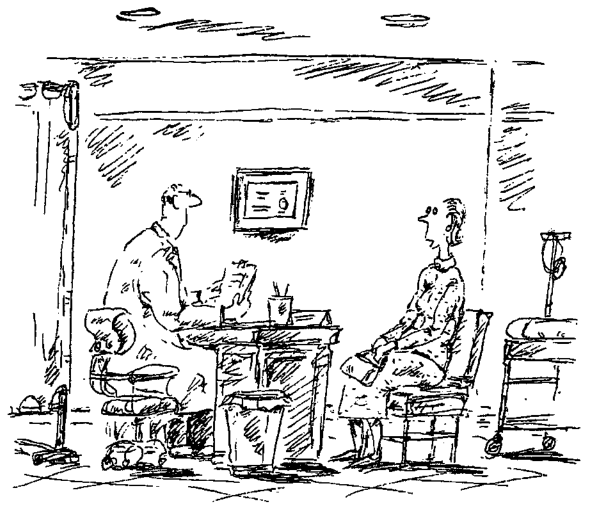
ولا تذرفوا الدمع علي أبداً

لأني ذاهبة لأنعم براحة أبدية

حيث لن يكون لدي شيء أفعله».

لقد اعتبر لورد كينيس وبرترند رسل Bertrand Russel السأم أكبر المخاطر على الكائنات البشرية (بعد أن تكون مشكلاتهم الاقتصادية قد حلت)[٣٦]. لكنني أعتقد أن في هذا القول الكثير من المبالغة والمغالاة، والعكس صحيح بكل تأكيد. فالسعادة القصوى تأتي من إشغال نفسك بهدف خارج نفسك. يستخدم عالم النفس ميهالي سيكزينتميهالي Mihaly Csikszentmihalyi عبارة «السيل الغامر» لوصف تلك التجربة التي يتدفق فيها اهتمام الشخص نحو ما يقوم به من عمل، إذ تراه غارقاً ومنهمكاً بما يؤديه من نشاط حتى إنه ينسى نفسه ويتركها تنصهر في قلب ذلك النشاط[٣٧]. فقد تكون في مباراة للتنس أو ضمن جوقة المرتلين في كنيسة، أو تقوم برسم صورة ما، أو بمشاهدة لعبة بكرة القدم، أو بتأليف كتاب أو تمارس الجنس. كلنا يمر بمثل هذه التجارب حيث نفقد إحساسنا بالوقت، ونحمل هذه التجارب معنا في رحلتنا عبر السنوات التي تتبقى من حياتنا.

لكن هذه التجارب لا تشكل بمفردها سوى جزءاً طفيفاً من تجارب حياتنا، ولهذا فإن ما ينبغي علينا شرحه أو تفسيره هو المجموع الكلي لهذه التجارب، ناظرين إليها على أنها وحدة متكاملة. حينما نفعل ذلك يواجهنا ذلك التناقض الذي أشرت إليه آنفاً: حياتنا اليوم، وبمناحٍ وأشكال عدة، تبقى أفضل مما كانت عليه قبل نصف قرن: لدينا ثروة لم يسبق لأحدٍ أن امتلك مثيلاً لها، وننعم بحيز أوفر من الصحة، وبوظائف أكثر راحة ومتعة، لكننا لسنا أكثر سعادة. هل يعود السبب في ذلك إلى ظهور سمات جديدة سيئة في تجاربنا الحياتية تستطيع أن تتكافأ مع ما فيها من سمات جديدة جيدة أو تعوّض عنها؟؟



«أعتقد أن جرعتي الدوائية تحتاج إلى تعديل. فأنا لم أصبح بعد سعيدة سعادة الذين يظهرون في الإعلان التجاري لهذا الدواء».

أين يكمن الخطأ؟؟

ذكرت إحدى الإعلانات الدعائية لسيارات ليكسوس:
«إن كل من يقول أن المال لا يستطيع أن يشتري السعادة. لا بد أن يكون جاهلاً للطريقة الصحيحة لصرف أمواله».

أعلن ملك بوتان Bhuton عام ١٩٩٨، وهي مملكة بوذية رعوية صغيرة تتوضع في أعالي الهيمالايا، أن الهدف الأسمى لشعبه سيكون السعادة الوطنية القصوى لكل فرد في المملكة...

يا له من حاكم متنور!

لكنه مع ذلك، وبعد مضي قرابة عام على هذا الإعلان، اتخذ قراراً مصيرياً يسمح لمواطنيه بموجبه باقتناء أجهزة التلفزة. كان التلفاز حتى ذلك الحين محرماً، شأنه في ذلك شأن كل وسائل الإعلام والدعاية العامة التي تخاطب الجماهير. إنما هذا التحريم (أو الحظر) على أجهزة التلفزة تم رفعه عام ١٩٩٩، ومنحت التراخيص لأكثر من ثلاثين مؤسسة لصناعة الكابلات، واستطاعت أكثرها نجاحاً أن توفر للمواطن ما ينوف عن ست وأربعين قناة تلفازية، بما في ذلك شبكة نجوم موردوغ التلفازية. وبالتالي تمكن البوتانيون أخيراً من مشاهدة ذلك المزيج الطبيعي للعروض التلفازية من كرة القدم إلى العنف إلى الخيانة الجنسية، إلى الإعلانات التجارية الموجهة للمستهلكين إلى المصارعة وما إلى ذلك. فقد أخذوا هذا الجهاز واحتضنوه بحماسة ولهفة، إنما آثره في مجتمعهم كان من شأنه أن يقدم تجربة طبيعية نوعية عن الطريقة التي يستطيع فيها التحول التكنولوجي التأثير في مواقف وسلوكيات أفراد المجتمع[1].

وبالنتيجة لم يلبث الجميع أن لاحظوا الازدياد الحاد في التفكك الأسري، وحوادث الانفصال بين الأزواج، وارتفاع معدل الجريمة وتعاطي المخدرات. كما ازداد العنف في باحات المدارس، وكان على التقرير السنوي الذي يعده مدراء المدارس أن يتضمن جزءاً جديداً أطلق عليه «النزاعات والشجار» يصف اجتماعات الهيئات الإدارية والتدريسية لمناقشة هذه المشكلات الجديدة، وقد كانت هذه الاجتماعات أشبه بمباريات القدرة على الاحتمال والصبر لما كان يتخللها من مشادات وجدل. ومن الجدير بالذكر أن الدراسة التي قام بها بعض الأكاديميين المحليين عن أثر دخول التكنولوجيا إلى مجتمع البوتانيين، بّينت أن ثلث الأهالي يفضلون مشاهدة التلفاز على التحدث مع أبنائهم.

لا شك أن على المرء ألا يلجأ للتعميم انطلاقاً من واقعة واحدة، إنما هذه الحكاية الملفتة تعزز وجهة النظر الفطرية إن التلفاز يعد قوة رئيسة مستقلة في حياتنا، وليس مجرد انعكاس لما نحن عليه أصلاً.

أريد في هذا الفصل من الكتاب أن أناقش فكرة أن العلم والتكنولوجيا يجسدان المصدر الأهم للتحولات التي تؤثر بمواقفنا وأحاسيسنا. وبواسطتهما يمكننا تفسير النمو الهائل في ثرواتنا الوطنية، والتحسن الاستثنائي في أحوالنا الصحية، وهذه كلها أمور تستحق المباركة. لكنهما يفسران أيضاً ظهور بعض النزعات السلبية التي من شأنها أن تقتلع كل ما في العلم والتكنولوجيا من إيجابيات.

لو نعاود النظر في المصادر الرئيسة لسعادتنا، والتي أطلقت عليها آنفاً اسم «السبعة الكبار»، نجد أن بعضاً منها قد تحسن في السنوات الخمسين التي مضت، سواء على صعيد الواقع الصحي أم الدخل أم المساواة في العمل. إنما بعضها الآخر تعرض للتدهور والفساد، سواء على صعيد العلاقات ضمن الأسرة، أم على صعيد قوة وأمن البيئة الاجتماعية وانتشار القيم الغيرية «اللا ذاتية». وستكون خطوتي الأولى توثيق هذه النزعات الفاسدة، ومن ثم سأوضح كيف أن العلم والتكنولوجيا يساعدان في عملية تفسير هذه النزعات وتعليلها.

النزعات المضادة

الأسرة المحطمة:

رأينا سابقاً أن ما يحصل من انفصال في الأسرة يعد عموماً أمراً سيئاً بالنسبة للأولاد، وبالنتيجة بالنسبة لسعادتهم. كان الطلاق في عام ١٩٥٠ أمراً غير شائع البتة، أما الآن فإن نصف الأمريكيين فقط من هم في سن الخامسة عشر عاماً يعيشون مع والديهم البيولوجيين (الأصليين)[٢]، أما في بريطانيا وألمانيا فالنسبة هي الثلثين[٣] ولما كان الزواج الثاني ينتهي عموماً بالانفصال أيضاً، وعلى نحو أسرع من الزواج الأول، فإن الكثير من الأولاد يمرون في وقتنا الحاضر بتجربتين أو أكثر من تجارب الطلاق بين والديهم أو أوليائهم.

لقد حدث التغير الرئيس في معدلات الطلاق بين عامي ١٩٦٠ و ١٩٨٠، حيث وصل الطلاق إلى الذروة في أمريكا عام ١٩٨٠، في حين استمر في بريطانيا يتصاعد ببطء بعد ذلك. إنما حالياً يُنجَب عدد كبير جداً من الأولاد من علاقات خارج الزواج، إذ تصل النسبة إلى الثلث أو أكثر وفق ما يكشفه الجدول التالي. تبعاً لهذه الحالات فإن ربع الأمهات في الولايات المتحدة يعشن مع الآباء، وثلثيهم في بريطانيا. لا شك أن بعض حالات المعايشة المشتركة تعد مستقرة، إلا أن الوالدين غير المتزوجين هم أميل عموماً، وبمعدل الضعفين، لأن ينفصلا كوالدين متزوجين.

لقد عُرِّف الطلاق على أنه السبب الأبرز لارتفاع معدل الانتحار بين الشباب في الولايات المتحدة الأمريكية[٤]، لكنه أيضاً، ودون أدنى شك، يتسبب بالكثير من الأذى والضرر لكلا الوالدين. وبتزايد معدلات الطلاق أو الانفصال بين الوالدين، ورفض علاقة الزواج من قبل أحد الطرفين ممن يتعايشون معاً، يزداد الضغط هبوطاً دون المعدل الوسطي للسعادة.

مشاكل عائلية		
واقعات الطلاق السنوية (كنسبة مئوية بين المتزوجين)	ولادات خارج الزواج (كنسبة مئوية لكل المواليد)	أسر يقودها أحد الوالدين فقط (كنسبة مئوية بين العائلات)
الولايات المتحدة الأمريكية		
١٩٦٠-٠,٩	٥	٩
٢٠٠٠-١,٩	٣٣	٢٧
المملكة المتحدة		
١٩٦٠-٠,٢	٥	٦
٢٠٠٠-١,٣	٤٠	٢١

ارتفاع معدل الجريمة:

إن الارتفاع المذهل لمعدلات الجريمة منذ الحرب العالمية الثانية يمثل أبرز إخفاقات الحياة الاجتماعية. وهو أمر ذو أهمية بالغة من ناحيتين اثنتين: الأولى هي أن هذه الإخفاقات تعكس تحولاً هائلاً واختلالاً مخيفاً في بعض أجزاء الجسم الاجتماعي أو البيئة الاجتماعية. والناحية الثانية تتجسد في أن هذه الإخفاقات من شأنها أن تخفّض من خير وسعادة الضحايا، وتقلل من إحساسنا بالأمن والطمأنينة. ولهذا يشعر ثلث البريطانيين عموماً بعدم الأمان وبالخطر إذا تجولوا في الشوارع بعد حلول الظلام[٥] ونتيجة لاستقصاء للرأي في بريطانيا والولايات المتحدة، تبيّن أن الجريمة تمثل قياسياً أهم المشكلات التي تواجهها البلاد[٦].

قد يقول الكثيرون عند هذه النقطة أن الجريمة برمتها هي تحصيل حاصل للبطالة وعدم المساواة والتفاوتات الاجتماعية. وأنا بدوري أتمنى لو كان الأمر بهذه البساطة. فالحقيقة تبرهن على أن الارتفاع الرئيس في معدل الجريمة سواء في أمريكا أم بريطانيا قد حدث ما بين عامي ١٩٥٠ و ١٩٨٠ حينما كانت البطالة في أدنى مستوياتها، وكانت المساواة بين الأفراد في شتى شرائح المجتمع آخذة بالارتفاع عموماً، إنما في هذه الحقبة من الزمن تطورت الأشكال الرئيسة للجريمة: العنف

والاحتيال والسطو على المنازل ليلاً وسرقة السيارات وأنواع أخرى من السرقات؛ وتكَبّدت الكثير من الأضرار نتيجة أعمال جرمية وجنائية، حيث وصل الارتفاع الإجمالي لمعدل الجريمة المسجلة إلى ٣٠٠٪ في الولايات المتحدة و ٥٠٠٪ في بريطانيا[٧].

في أوائل الثمانينيات من القرن الماضي انحسر المد في معدل الجريمة في الولايات المتحدة في وقت كان فيه معدل البطالة أعلى من ذي، قبل وكانت وتيرة النمو الاقتصادي أبطأ مما كانت عليه في السنوات الثلاثين التي سبقت[٨]. أما في بريطانيا فقد تراجع ذلك المد عام ١٩٩٥. لكن معدل الجريمة في يومنا هذا لا يزال أعلى بعدة أضعاف عما كان عليه قبل خمسين عاماً. لذا فهناك عوامل كثيرة تؤثر في ارتفاع وهبوط معدلات الجريمة في العالم، بما فيها عدد رجال الشرطة وعدد المجرمين في السجون. إنما العوامل الجوهرية ذات الصلة بهذا الكتاب هي العوامل الاجتماعية والأخلاقية وما لها من مؤثرات في البيئة الاجتماعية.

تلاشي الثقة:

على أرضية ارتفاع معدل الجريمة والانشقاقات الأسرية تحدث تحولات عميقة في مواقف الإنسان تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه. لقد طرح أصحاب المذهب الأخلاقي عبر العصور فكرة أن العالم آخذ بالتدهور، وبالتالي على الواحد منا أن يكون يقظاً تجاه ما يسمعه من أحاديث تحذيرية تنبه إلى ما يمكن أن يكون قادماً من المخاوف والمخاطر؛ لكن المسوحات كشفت عن تحولات جذرية نحو الأسوأ.

يمكننا أن نبدأ بموضوع الثقة. لقد وُجه السؤال التالي ولعدة مرات لمجموعات مختلفة من الناس: «هل تقول أن معظم الناس جديرون بالثقة، أم تقول أن عليك أن تكون غاية بالحذر في تعاملك مع الآخرين»؟ في عام ١٩٥٩ أجاب ٥٦٪ من البريطانيين بكلمة «نعم» يمكن الوثوق بمعظم الناس. إنما انخفضت هذه النسبة مع حلول عام ١٩٩٨ إلى ٣٠٪[٩]. وكان الحال ذاته في الولايات، المتحدة حيث انخفضت النسبة من ٥٦٪ في منتصف الستينيات إلى ٣٣٪ في أواخر التسعينيات.

لا أريد أن أبدو ككهل قديم الطراز أو كمشعوذة عجوز تحذر من شر قادم، أنا بالتأكيد لا أرغب أن أكون كواحد من هؤلاء، إنما الدليل التالي يعد غاية في الأهمية. في عام ١٩٥٢ اعتقد قرابة نصف الأمريكيين أن الناس يعيشون حياة طيبة، شريفة وأخلاقية، على نحو ما اعتادوا عليه. وفكرة أن الأمور آخذة بالتدهور والسوء لم تحظ بالأكثرية وقتذاك. لكن وفق ما يكشفه الجدول التالي فإن نسبة (١) إلى (٣) عام ١٩٩٨ أيدت فكرة أن الناس قد أصبحوا أقل أخلاقية وأقل التزاماً بالقيم مقارنة مع ما اعتادوا عليه سابقاً.

النسبة المئوية للذين يقولون: «إن الناس يعيشون حياة طيبة، شريفة وأخلاقية، على نحو ما اعتادوا عليه سابقاً (في الولايات المتحدة الأمريكية)	
العام	النسبة
١٩٥٢	٥١
١٩٦٥	٤٣
١٩٧٦	٣٢
١٩٩٨	٢٧

كما إن أعداد الناس الذين ينتمون الآن في الولايات المتحدة إلى جمعيات من أبناء جنسهم آخذة بالاضمحلال والتراجع، سواء من حيث العضوية في نوادي رياضية أو سياسية، أم من حيث الانتماء إلى جمعيات خيرية (خدمية) تقدم المساعدة للصغار أو العجزة، أم من حيث الالتفاف حول مذهبية دينية أو عرقية مشتركة. إذا يزداد عدد الناس الذين يفضلون القيام بذلك بمفردهم حتى حينما يذهبون لممارسة لعبة البولينغ. وحينما لاحظ عالم الاجتماع روبرت بوتنام Robert Putnam من جامعة هارفارد ذلك قام بدراسة دقيقة لعدد المنظمات التي كان الناس ينتمي إليها في الولايات المتحدة، وبيّن كيف أخذ العدد بالهبوط. ولهذا أعطى لدراسته، وبشكل صائب، العنوان التالي: «الذهاب وحيداً للعب البولينغ».

يبدو أن مثل هذه النزعات هي الأقوى في الولايات المتحدة مقارنة مع واقع الحال في أوروبا. فالعضوية في الجمعيات لم تهبط في بريطانيا، كما تحسنت مستويات الثقة بين شعوب القارة الأوروبية تحسناً ملموساً منذ عام ١٩٨٠ (على نقيض

ما حصل في أمريكا). إنما في الولايات المتحدة يبدأ كل جيل جديد حياة بلوغه بمعدل للثقة أخفض مما يكون عليه الحال في الجيل الذي يسبقه.

تعد هذه النزاعات في حياة الأسرة ومسألة الثقة بين أفراد البيئة الاجتماعية الواحدة تحولات زلزالية، وتسهم في تعليل سبب عدم ارتفاع مستوى السعادة. وهو أمر ليس سهلاً أن تفسَّر هذه النزعات ولا سيما عندما لا يقدم الازدهار الاقتصادي والنمو المادي تفسيراً لذلك، لأن الازدهار الاقتصادي حاصل منذ أكثر من مئة وخمسين عاماً، إنما الانفصال الأسري وارتفاع معدل الجريمة وانتشار القيم الأخلاقية الضحلة تعد سمات وظواهر اجتماعية لنصف القرن الماضي فقط. ولذلك فإننا في بحثنا عن التفسير المناسب علينا أن ننظر في التحولات التي حدثت حصرياً في الخمسين سنة الماضية. وسأركز على ثلاثة تحولات كبيرة: التحول في أدوار الجنسين (ذكوراً أو إناثاً)، انتشار أجهزة التلفزة، ونمو المذهب الفردي. وسأوضح في كل حالة من هذه الحالات كيف أن العلم والتكنولوجيا كانا المحرك الأساسي لكل هذه التحولات.

التحول في أدوار الجنسين (نساءً ورجالاً)

كانت نسبة الأمهات اللواتي كن يخرجن للعمل في الولايات المتحدة عام ١٩٥٠ لا تتجاوز ٢٠٪ فقط. أما اليوم فالنسبة تزيد على ٧٠٪. كما حصلت تحولات مشابهة، ولو أنها أقل إثارة، في أوروبا. هذه الثورة ما الذي سببها؟

في السبعينيات من القرن التاسع عشر كان نصف الأطفال الذين يولدون في شيكاغو يموتون قبل بلوغهم سن الخامسة. وبالتالي كان على الأمهات أن ينجبن حتى العشرة أطفال كي تضمن الأسرة، وبشكل معقول، كي يحيا اثنان منهم حتى سن البلوغ. ولذلك لم يكن هناك سبيل أمام معظم الأمهات أن يعملن خارج المنزل. لكن حينما وفرت التكنولوجيا مستويات حياتية أفضل، ورعاية طبية أفضل، انخفض بشدة معدل الوفيات بين الأطفال، وأخذت النسوة استجابة لهذا التطور بإنجاب أعداد أقل من الأطفال. في الوقت ذاته وفي القرن الماضي ارتفع متوسط عمر المرأة من الخمسين عاماً إلى الثمانين عاماً. فقد طرأ، بناءً على ذلك،

تحول كلي في مكانة المرأة وموقعها في المجتمع. فبينما كن سابقاً يُمضين القسم الأكبر من حياتهن بعد بلوغهن سن النضج بالحمل وإنجاب الأولاد، أصبحن الآن ينجبن عدداً أقل من الأولاد، ويتمتعن بحياة أطول. ووفق ما تنبأ به الكاتب أوليف سكرينير Olive Schreiner من جنوب أفريقيا في مطلع القرن العشرين، فقد غيّرت هذه التحولات دور المرأة تغييراً جذرياً، حيث لم يعد يكفي بالنسبة لها أن تقوم بدور الأمومة فحسب، إن كان لها هذا الدور حصراً في زمن من الأزمان.

زيادة على ذلك أصبح العمل المنزلي غاية في السهولة نظراً لما وفرته التكنولوجيا على المرأة من عمل وجهد داخل المنزل. وليس على المرء سوى تأمل العالم من دون كهرباء أو تدفئة مركزية أو مكانس كهربائية أو غسالات أو السهولة في إعداد الطعام، ليدرك كم خفّضت هذه الاختراعات من الحاجة للعمل في المنزل.

بناءً على ذلك، أضحت إمكانية المرأة للخروج إلى العمل أمراً أكثر يسراً. زد على ذلك حقيقة أن عالم العمل المأجور قد غدا أكثر جذباً واستقطاباً للمرأة بعد أن أعطت التكنولوجيا لوناً آخر لحياتهن. كما أدى نمو القدرات الإنتاجية إلى ارتفاع ثابت بأجور المرأة بنسب عالية، حتى إن هذا النمو قاد منذ السبعينيات من القرن العشرين إلى زيادات في أجور المرأة أسرع مما لحق بأجور الرجال من زيادات، على اعتبار أن الحاجة للقوة العضلية الذكورية قد استبدلت بقوة الآلة. وبالنتيجة يرتفع أكثر فأكثر عدد الأمهات اللواتي يحصلن لأنفسهن على وظيفة[١٠].

كان لهذا الواقع الجديد إفرازات وتأثيرات في الأسرة. أولها أن الأدوار داخل الأسرة قد تغيرت، وانتهى ذلك بالتوزيع القديم للمهام داخل البيت (الزوج يذهب إلى العمل ويجني المال وتقوم المرأة برعاية البيت والأولاد). لقد أصبحت الزوجات الآن عاملات يتقاضين أجورهن من وظائفهن، إضافة لكونهن صانعات لبيوتهن. وكان ذلك بنواح عدة شكلاً من أشكال التحرر. لكن على اعتبار أن معظم النساء استمررن بالقيام بأعمال المنزل ورعاية الأطفال، إضافة لمزاولتهن لوظائفهن، فقد خلق هذا التحول توتراً إضافياً، وشكّل نوعاً من الضغط على حياتهن. وفي الوقت نفسه أحس الكثيرون من الرجال (الأزواج) بانخفاض مستوى اهتمام زوجاتهم بهم

مقارنة مع ما كان عليه الحال قبل التحاقهن بالوظيفة[11]. وبالتالي ساد شعور أكبر بعدم الرضا من قبل الطرفين، الواحد تجاه الآخر.

كما غدا الانفصال بين الزوجين أكثر سهولة، وأصبحت الأمهات أكثر استعداداً للتفكير بالانفصال وإنهاء الزواج، لأنهن قادرات على كسب مال أكثر مما كن عليه من قبل إذا دعت الحاجة إلى ذلك. كما إنهن قادرات على الحصول على مساعدة أكبر من الدولة في حال كن لا يعملن. وهو أمر خفف من الضغط المالي على الزوجة، الضغط الذي كان يجبرها على الاستمرار في زواج غير سعيد، وخفف بالدرجة نفسها من الضغط الأخلاقي على الزوج للاستمرار في ذلك الزواج.

بدرجة الأهمية نفسها كانت هناك ثورة تكنولوجية من نوع آخر، وهي ثورة الحد من النسل، حيث دخلت في الستينيات من القرن الماضي حبة الدواء التي فصلت ممارسة الجنس عن إمكانية الحمل. ومن ثم غدا الإجهاض أمراً شرعياً وقانونياً في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، وهو أمر فصل الحمل عن ضرورة الولادة والإنجاب. وتدعّم هذا الإحساس الجديد بالأمان بتوجهات في الثقافة الشعبية قادت إلى الثورة الجنسية (نذكر هنا على سبيل المثال فرقة الرولينغ ستونز)، وأصبحت ممارسة الجنس قبل الزواج أمراً مقبولاً بشكل واسع. وبعد زواج الشاب والفتاة تصبح العلاقات الخارجة عن هذا الزواج تمارس بطمأنينة أكثر نتيجة لهذه التطورات، في الوقت ذاته تتوفر للرجال والناس فرص جديدة للقاء عبر مكان العمل.

وبالنتيجة برزت مخاطر جديدة للزواج بواقع أن الفرص الاقتصادية التي توفرت للمرأة جعلت الانشقاق بين الزوجين أقل تدميرية من الناحية المادية. كما طرأ تحول في المواقف وردود الأفعال. ففي أوائل الستينيات من القرن العشرين أحست نسبة ٥٠٪ من النساء في أمريكا بضرورة بقاء الزوجين معاً حتى لو لم يتوافقا، إذا كان في الأسرة أولاد. إنما مع حلول عام ١٩٧٧ هبطت هذه النسبة إلى ما دون الربع.

سعى الكثيرون جداً من الناس للحصول على الطلاق ولا سيما أن القانون قد أصبح في الوقت نفسه أكثر سهولة ويسراً. كان الطلاق في شتى البلدان، باستثناء السويد، إن سُمح به، يستلزم، بشكل طبيعي، إساءة زوجية. لكن غالباً ما كانت هذه الإساءة أمراً متفقاً عليه من قبل الزوج والزوجة سلفاً (إذا كانا راغبين بالطلاق)،

وبذلك كانا يحتالان على القانون ويجعلانه محط سخريتهما وازدرائهما. وتحت ضغط من المحامين ورجال القانون وكثيرين آخرين تحلحل القانون في الولايات المتحدة وبريطانيا عند نهاية الستينيات وبداية السبعينيات من القرن العشرين، ليسمح بالطلاق إن اتفق عليه الطرفان (أي بالتراضي)، أو نتيجة لانهيار العلاقة الزوجية بين الطرفين. مع ذلك لم تكن هذه التحولات في القانون المؤثر المحوري في حوادث الانفصال الأسري، إلا أنها أضافت دافعاً جديداً لتوجهات كانت من قبل بحالة من النمو والتطور.

بعد أن أصبح الطلاق أمراً أكثر سهولة، ربما قد تفاءل البعض في أن يكون الأزواج الذين استمروا معاً هم أكثر سعادة - أشبه بمن يحسن من تحصيله بمجرد أن يلغي السيئ منها. لكن لسوء الطالع لم يكن الحال على هذا المنوال. ففي الولايات المتحدة، وفق ما يظهره الجدول التالي، يشعر الرجال والنساء بدرجة أقل من الرضا تجاه علاقاتهم الزوجية، والحال هو نفسه في بريطانيا[١٢].

على هذه الشاكلة غيّر العلم والتكنولوجيا العلاقات والروابط بين الجنسين. فالمرأة اليوم مثقفة بقدر ما هو زوجها، ولهما ذات الحاجة لاستخدام عقليهما. تكمن المشكلة لدى العديد من الأسر، وببساطة، بالحاجة إلى الوقت. فعلى سبيل المثال في الولايات المتحدة الأمريكية ٢٥٪ من العائلات فقط تتناول وجبة المساء معاً في أربعة أيام أو أقل من أيام الأسبوع، في حين ٢٨٪ فقط من العائلات الأمريكية تفعل ذلك كل يوم، مقارنة مع ٣٨٪ في بريطانيا.

لذا يبدو من الواضح أننا بحاجة إلى أسلوب حياة أسرية أكثر ودية ومحبة، وأكثر حميمية والتصاقاً، أسلوب يتكيف بصورة أفضل مع الأدوار الجديدة للجنسين. وهذا يعني ساعات عمل أكثر مرونة، وإجازات أفضل للوالدين ورعاية أفضل للأولاد.

النسبة المئوية للمتزوجين الذين يصفون زواجهم بـ «السعيد جداً» في الولايات المتحدة الأمريكية		
	الرجال	النساء
١٩٧٣-١٩٧٥	٧٠	٦٧
١٩٩٦-١٩٩٨	٦٤	٦٢

التلفاز

لم تكن في البيوت أجهزة تلفزة في عام ١٩٥٠، لكنها أصبحت في الستينيات من القرن العشرين متوفرة عملياً بشكل شامل في مختلف بلدان العالم الصناعي. وقد أحدث التلفاز ثورة في حياتنا على النحو الذي أحدثته الطباعة يوم ظهرت، إذ وسعت أجهزة التلفزة من خبراتنا وتجاربنا بصورة لا محدودة، ولا سيما أنها أكثر سرعة من الكلمة المطبوعة، كما إنها أحدثت تحولاً بطريقة استخدامنا لوقتنا.

الحياة الاجتماعية:

يشاهد البريطاني النموذجي التلفاز مدة ثلاث ساعات ونصف كل يوم، أي ما مقداره خمس وعشرون ساعة تقريباً في الأسبوع[١٢]، مما يعني أنه عبر حياته كلها يمضي في مشاهدة التلفاز وقتاً أطول مما يمضيه في عمله المأجور أو وظيفته. والحال ذاته حاصل في الولايات المتحدة. أما في معظم البلدان الأوروبية فمعدلات مشاهدة التلفاز أدنى نوعاً ما مما هي عليه في بريطانيا وأمريكا، إنما يشير المعدل عموماً إلى أكثر من ساعتين في اليوم، هذه الأرقام ليست طبعاً مجرد أرقام لإحصاء عدد الساعات التي يتم فيها تشغيل هذا الجهاز، لكنها مؤشرات لما يقوله المشاهدون وبشكل فردي عن مشاهدتهم لما تعرضه هذه الشاشة.

فزمن هذه المشاهدة مأخوذ من مكان ما، أو على حساب شيء آخر ما، إنه مأخوذ بصورة رئيسة من الحياة الاجتماعية داخل الأسرة، وعلى حسابها. في عام ١٩٧٢ كانت هناك في كندا جماعات لا تزال من دون أجهزة تلفزة. قام فريق من الباحثين بدراسة جريئة لتسجيل ما يحدث حينما يدخل التلفاز إلى مدينة معينة[١٤].

ووفق ما قد تتوقع تبيّن أن الحياة الاجتماعية اضمحلت ولا سيما للكبار في السن. كما توقف الناس عن ممارسة الرياضة. وعلى اعتبار أن التلفاز جهاز سلبي، فقد انحدرت القدرة الإبداعية المقاسة عند الناس كباراً وصغاراً.

لقد وفر التلفاز، عند بداية استقدامه إلى المنازل، مركز إثارة واهتمام مشترك لكافة أفراد الأسرة الواحدة حينما كان لا يتوفر في المنزل سوى جهاز واحد. لكن سرعان ما حصل الأولاد على أجهزتهم الخاصة بهم، الأمر الذي سرّع بوفاة الوجبة المسائية التي اعتاد أفراد الأسرة تناولها معاً. ووفقاً لما يقوله روبرت بتنام Robert Putnam فإن التلفاز لا بد أن يجسد أحد الأسباب في انحدار حياة الجماعة في الولايات المتحدة.

العنف والجنس:

لكنّ إذا كان التلفاز ينقص من حياتنا الاجتماعية، فهو في الوقت ذاته يوسع من تجاربنا وخبراتنا في نواح عدة. وبالتالي كيف يؤثر ما تعرضه شاشات التلفزة، من حيث محتوى برامجها، في مشاعرنا عن الحياة وفي سلوكنا وتصرفاتنا؟ لو كان التلفاز مجرد مرآة تعكس حياتنا كما هي، لكان من المحتمل ألا يكون تأثيره فينا كبيراً، إنما هذا الجهاز ليس مجرد مرآة للحياة، ولو كان كذلك لكان مضجراً ومملاً. إنه يركز أكثر ما يركز على الحدود القصوى للأشياء: فهو يتضمن أقصى حدود العنف، وأقصى حدود الجنس، ويركز على العلاقات المختلطة المشوشة أكثر مما تتضمنه الحياة بواقعيتها، كما يشتمل على مستويات للثروة والجمال أكثر بكثير مما تحتويه حياة كل منا فعلاً. ولهذه الظواهر نتائج مختلفة. فالتشوش والاختلاط والتداخل في العلاقات على شاشة التلفزة يعمل على إضعاف أو حتى إزالة حساسيتنا تجاه الأشياء، ويحجّر لنا عواطفنا وقلوبنا ليجعل منا أناساً أكثر رغبة بالانغماس بالعنف، والجنس المحرم، والعلاقات غير المشروعة.. وفي الوقت نفسه تخلق الثروة والجمال التي تعرضها الشاشات إحساساً لدى المشاهدين بعدم الرضا تجاه ما يملكون، ويشكّل لديهم حافزاً وشهوة وتلهفاً للسعي وراء قدر أكبر من الثروة أو لسرقة قدر أكبر من الثروة، أو للبحث عن شريك أو شريكة أكثر جمالاً وفتنة.

دعونا ننظر إلى الأدلة: تجادل الناس طوال أربعين عاماً عن أثر العنف الذي تعرضه شاشة التلفزة في العنف في الحياة الواقعية. إنني أؤمن بفكرة أن الإقناع

لا يحدث إلا بتقديم البراهين والأدلة[١٥]. هناك أولاً تجارب قياسية تثبت أن الأولاد يتصرفون بعنف أكثر في باحات مدارسهم إذا سمح لهم بمشاهدة أفلام العنف. وقد تأكدت هذه التجارب «المخبرية» بتجارب من عالم الواقع. هناك، على سبيل المثال، ارتفاع مقداره ٩٪ في نسبة ارتكاب جرائم القتل في الولايات المتحدة[١٦] في اليومين اللذين يتلوان مباريات الملاكمة التكسبية للوزن الثقيل مقارنة مع ما يكون عليه الحال قبل المباريات. ومباريات الملاكمة التكسبية هي مباريات تجري بين ملاكمين محترفين يدفع المتفرجون رسماً لدخولها حيث يشاهدون فيها ممارسة حقيقية للعنف والوحشية. كما يلاحظ بعد الإعلان في وسائل الإعلام عن حادثة انتحار وقعت في مكان ما أو بعد مشاهدة انتحار في دراما تلفازية، أن عدداً أكبر من الناس ينتحرون فعلاً[١٧].

ويتمثل المدخل الثاني في تتبع التطور الذي يحصل في حياة الأولاد بواسطة قياس مستوى العدوانية لديهم وهم صغاراً، ومن ثم مراقبة مشاهدتهم لشاشات التلفزة، وقياس مستوى عدوانيتهم بعد ذلك. يكشف لنا هذا المدخل أنه كلما ازدادت مشاهدة الطفل للتلفاز كلما أصبح أكثر عدوانية.

لكن هناك دائماً سؤال يطرحه المحللون: «ما الذي يُوصِلُ إلى نتائج كهذه ولماذا يشاهد بعض الأولاد التلفاز أكثر من غيرهم؟» نحن نريد، وبشكل مثالي، تجربة من عالم الواقع، تجربة أكثر استدلالية وأهمية، وأكثر غنىً من مجرد مباراة في الملاكمة التكسبية أو الإعلان في وسائل الإعلام عن حادثة انتحار. يمكننا من جديد النظر إلى ما حدث في تلك المدينة الكندية الصغيرة حينما دخلها التلفاز عام ١٩٧٣. قام الباحثون بقياس التحول في مستوى عدوانية الأولاد في السنتين اللتين تلتا إدخال التلفاز إلى تلك المدينة، وقارنوه بالتحول الذي طرأ في مدن مشابهة سبق ودخل التلفاز إليها. وبالنتيجة كشفت هذه الدراسة، وبشكل حاسم ومقنع، أن دخول التلفاز زاد من مستوى العدوانية على نحو ما حصل في مملكة بوتان في جبال الهيمالايا[١٨].

ومن الجدير بالذكر أن التلفاز عند دخوله الأول إلى الولايات المتحدة في الخمسينيات من القرن العشرين لم يسهم في زيادة العنف فيها[١٩]، وكان السبب في

ذلك أن مستوى العنف على الشاشة كان في أدنى مستوياته حينئذٍ، إذا لا يكون للتلفاز تأثير فينا إلا إذا عرض شيئاً مختلفاً عن تجربتنا. أما الآن فهو يفعل ذلك: فبرامج التلفاز تتضمن اليوم عنفاً وعروضاً جنسية محرمة أكثر بكثير مما تحتويه حياتنا في واقعها. ونتيجة لذلك يعتقد الناس الذين يشاهدون التلفاز بكثرة أن في واقع الحياة جريمة أكثر وزناً وحجماً مما هو فيها فعلاً[٢٠]. وبالتالي يضحون أقل حساسية وأكثر تحجراً في عواطفهم تجاه مثل هذه الأفعال، وأكثر رغبة في تأملهم لأنفسهم. تبعاً لذلك، يسهم التلفاز، رغم كل حسناته، إلى درجة ما بانحدار الأسرة وحياة المحيط الاجتماعي، وبزيادة ملموسة في معدل الجريمة وشكلها.

الثروة والجمال:

لا ينحصر تأثير التلفاز في سعادتنا بما ذكرته أنفاً فحسب، بل يتعداه إلى تأثيرات أخرى؛ فهو يرفع من معايير مقارناتنا التي نقيس بها أنفسنا مع الآخرين، ويؤثر في المعايير التي نستخدمها في الحكم على مداخيلنا المالية، وكذلك على زوجاتنا / أو أزواجنا. كانت تجارب الناس قبل التلفاز مقتصرة، بصورة كبيرة، على أناس مثلهم. وكانت نزهة أسبوعية إلى السينما توسع من آفاق الناس، لكنها كانت تختلف اختلافاً كلياً عن مشاهدة التلفاز لخمس وعشرين ساعة أسبوعياً.

فالتلفاز يأخذنا إلى عوالم مغايرة لتجربتنا الحياتية ويصحبنا إلى صالات أصحاب الملايين، ويبالغ في عددهم. كانت في عام ١٩٨٢ قرابة نصف الشخصيات في الدراما الاجتماعية، في مرحلة أوجها، من أصحاب الملايين. وفي الوقت الذي يعمل فيه ثلثا الأمريكيين كعمال من الطبقة الكادحة أو في وظائف خدمية، فإن ١٠٪ فقط من الشخصيات التي يصورها التلفاز، في أفلامه ومسلسلاته، تعمل في أعمال كهذه. كما أن للإعلان آثار مشابهة علينا إذ يرينا عوالم يعيش فيها أناس بمستوى أفضل من العادي، وأعلى من المعدل الذي نعيشه واعتدنا عليه[٢١].

هل لهذا أهمية؟ لا شك في ذلك. فكلما زادت مشاهدة الناس للتلفاز، كلما غالوا في تقدير غنى وثراء الآخرين، وكلما خفضوا هم أنفسهم من مستوى وقيمة مداخيلهم بالمقارنة. وتكون النتيجة الطبيعية لذلك الإحساس بسعادة أقل، لأن

السعادة، وفق ما رأينا، تعتمد وبشكل كبير على الطريقة التي ننظر فيها إلى مداخيلنا النسبية (أي نسبة وقياساً مع مداخيل الآخرين)، أكثر مما تعتمد على منظورنا إلى مداخيلنا الفعلية (أي التي نتقاضاها فعلاً). وعلى اعتبار أن للتلفاز أثراً سلبياً في مواقعنا النسبية (أي نسبة لما يشغله الآخرون من مواقع)، فهو سيئ بالنسبة لسعادتنا.

ويأتي أيضاً دليل آخر على أثر التلفاز فينا، وذلك بما يخلقه من انعكاسات على سلوكنا وتصرفاتنا. تبيّن وفق إحدى التقديرات أن مشاهدة التلفاز لساعة إضافية أسبوعياً تؤدي إلى إنفاق أربعة دولارات إضافية أسبوعياً، والهدف هو مجاراة من يحيط بنا من العائلات الأخرى. وبهذا اكتشفنا وبصورة أكيدة قنالاً واضحة أخرى يخفض التلفاز بواسطتها سعادتنا. فهو يخفض من سعادتنا تجاه ما لدينا من ممتلكات، ويشعرنا بعدم الرضا تجاه ما نملك من أشياء في منازلنا. وهذه نقطة تعد مفسرة نفسها بنفسها للكثيرين من الناس، وهنا تكمن الأسباب وراء إنفاق شركات الإنتاج لحاجات المستهلكين بلايين الدولارات على الإعلانات التلفازية، والإعلانات التجارية.

ويعتبر جيل الناشئة هو الأكثر تأثراً من بين مشاهدي الإعلانات التجارية الإعلانات التلفازية، ولا سيما أن هؤلاء الصغار هم الهدف لمعظم أصحاب الإعلانات الذين يحرصون على إخراج إعلاناتهم عن سلعهم بشكل يعكس الكثير من الاهتمام والملاطفة، ويستقطب انتباه هذا الجيل. والأولاد بدورهم يعدون الإعلانات التي يشاهدونها على الشاشة، على نحو متكرر (ولا سيما تلك التي يقدمها أطفال مثلهم) أشبه بأصدقاء لهم، وبالتالي يرغبون بامتلاك الأشياء ذاتها التي يمتلكها أطفال الإعلانات ليكونوا قادرين على مجاراتهم. ويتسبب هذا السعي الدائم لمجاراة الآخرين بزيادة الإحساس بذلك الضغط المتأصل في الطبيعة البشرية، إذ يكره الواحد منا فطرياً أن يكون الآخرون أفضل منه، ولهذا يسهم التلفاز بشكل من الأشكال، وبصورة حتمية، بزيادة حدة هذا النوع من الضغط، سواء على الأطفال أنفسهم أو على أهلهم.

كما يمكن لمشاهدة التلفاز أن تخفّض من سعادتنا وحجم رضانا تجاه أجسامنا، وكذلك تجاه زوجاتنا أو أزواجنا. لقد بين عالم النفس دوغلاس كينريك

«Douglas Kenrick» هذا الأمر بوضوح: إذ جعل مجموعة من النساء ترى سلسلة من الصور لعارضات الأزياء ولمجسمات أنثوية أخرى[٢٢]، وقام بعد ذلك بتقييم حالتهن النفسية وأمزجتهن قبل وبعد مشاهدتهن لتلك الصور. بدا له أن هبوطاً قد حصل في الحالة النفسية لأولئك النساء بعد رؤيتهن لتلك الصور. وبالتالي كيف يمكن منع النساء من أن تتأثر حالتهن النفسية بالتلفاز؟! لا سيما أن مشاهدة التلفاز لثلاث ساعات في اليوم لن تجعلك تخفق في رؤية عروض أخاذة لنساء جميلات!

ما هو أثر التلفاز في الرجال؟ كجزء من سلسلة التجارب التي أجراها دوغلاس كينريك، جعل مجموعة من الرجال يشاهدون صوراً لعارضات أزياء، وقام بتقييم مشاعرهم تجاه زوجاتهم قبل وبعد مشاهدتهم تلك الصور. تبين له أن معظم الرجال، بعد مشاهدتهم لصور العارضات، قل رضاهم عن زوجاتهم.

فالتلفاز، بناءً على ذلك، يخلق إحساساً بعدم الرضا بما يقصفنا به من صور لأجساد ليس لدينا مثلها، وما يطلع به علينا من مظاهر الغنى والثراء الذي لا نملكه. فأي تناقض هذا!! إن جهاز التلفاز، ذلك المخترع العلمي المدهش والعجيب، الذي يجلب لنا الكثير من المتعة والمعرفة، ويعد نعمة وبركة للعجزة والمسنين، ومصدراً للثقافة التي تربط بين الإنسان والآخر، هو في الوقت ذاته مصدر لعدم الرضا ومذيب لحياة الجماعة. طبعاً هذا لا يعني أن علينا العودة إلى عالم ما قبل التلفاز، إنما باستطاعتنا لا ريب أن نستعمل أجهزة التلفزة لدينا بطريقة أفضل مما نفعله الآن.

القيم الروحية والأخلاقية

إن أردنا الحديث عن القيم فلا بد أن نذكر على رأس قائمتها التحول الكبير، وهو الأكبر بالمقارنة مع التحولات الأخرى في القرن العشرين، المتجسد في الهبوط بالمعتقدات الدينية. كان تقدم العلوم هو السبب الأكبر والأهم لهذا التحول. فقد آمن معظم الغربيين قبل مجيء داروين بأن الله خلق العالم، ووضع قواعداً للسلوك الأخلاقي؛ وأن هناك حياة بعد هذه الحياة تكافأ فيها الفضيلة ويعاقب فيها

الإثم. إنما غدت هذه الأفكار اليوم أفكاراً للأقلية، أو على الأقل في أوروبا. فمعظم الناس قبلوا بنظرية التطور والنشوء بالاختيار الطبيعي. البشر كالنجوم، نتاج لقوانين أساسية في الفيزياء، والأرض كوكب ذو عمر محدود، كان يمكن له أن يتدمر قبل ظهور الإنسان عليه.

أما بالنسبة للقواعد الأخلاقية والسلوك. فالناس تختلف أفكارهم عنها إنما القسم الأعظم منهم، إن طلب إليه شرح أفكاره، يعتبر القواعد الأخلاقية والسلوك الأخلاقي ناجم عن استجابات الإنسان وردود أفعاله تجاه المشكلات التي يفرزها العيش المشترك. فهؤلاء ما عادوا يعتبرون أن للمبادئ الأخلاقية حرمة مقدسة يعززها التهديد بقصاص أبدي. وبينما تُعَدُ المعتقدات والممارسات التقليدية أكثر تماسكاً في الولايات المتحدة مما هو حالها في أوروبا، إلا أن التحولات على هذا الصعيد كانت لا شك عميقة وكبيرة في كل مكان.

لقد أثرت هذه التحولات بمناهجنا السلوكية بقدر ما أثرت في طريقة إحساسنا تجاه حياتنا. فهي من نواحٍ عدة تعتبر تحريراً (من ذنب أجوف زائف)، لكنها في الوقت ذاته دعوة للانحراف والفسق إن لم يحل محل القوانين الدينية القديمة علم أخلاقي اجتماعي قوي. قدّم أصحاب التفكير اليساري للكثيرين من الناس، ولبعض الوقت، علماً أخلاقياً اجتماعياً ولا سيما في أوروبا، إذ تضمن فكرة أن هناك في هذه الدنيا شيء أعظم وأكبر من أنفسنا، وعلينا احترامه والعمل من أجله. وقد وفرت هذه الأفكار لمن آمن بها أملاً بالحياة بعد الموت، وعززت الأفكار الدينية القديمة من حيث الالتزام الاجتماعي. كما اعتُنِقَتْ أفكار مشابهة من قبل أحزاب اليمين الأوروبي عرف مناصروها بالديمقراطيين المسيحيين. في تلك الأثناء استمرت في الولايات المتحدة الأفكار الدينية التقليدية في البقاء لفترة أطول ودُعّمت بفلسفة العمل الجماعي القوية، وهي الفلسفة التي اشتهرت بها أمريكا. إنما في العشرين سنة الأخيرة أخذت أفكار الجناح اليساري بالتقهقر، وشرعت فلسفة العمل الجماعي بالهبوط والانحسار في الولايات المتحدة، وغدا المذهب الفردي لرامبانت Rampant، وبصورة متسارعة، هو المعيار والمثل.

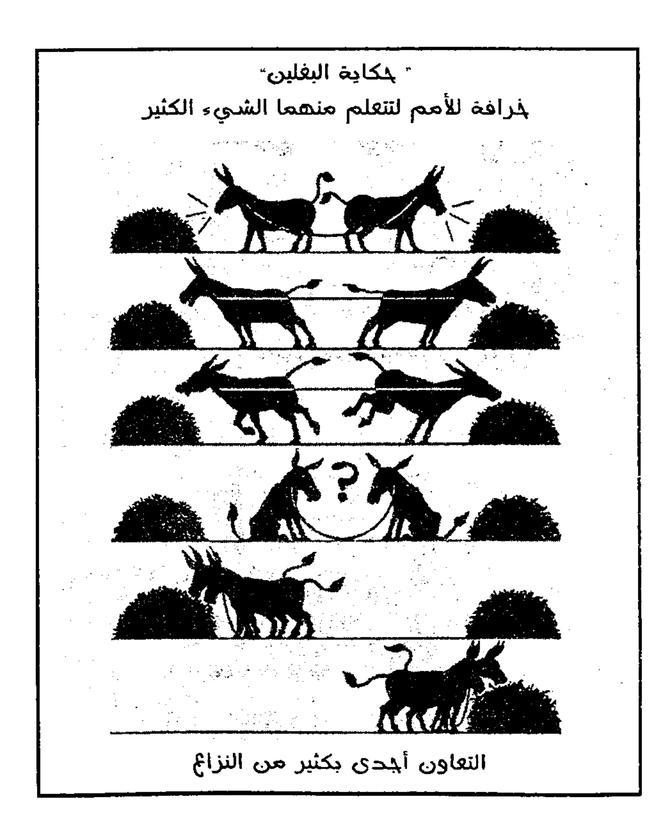
لقد انبثق هذا المذهب (أو هذه الحركة)، وبشكل رئيس، عن اليمين الحر المؤيد لمذهب حرية الإرادة ولمبادئ الحرية في الفكر والعمل، إلا أنه اندمج وتمازج، ولو بشكل غير ظاهر، مع أعراف مختلفة تماماً أتت من اليسار، ألا وهي الأعراف المتعلقة بحقوق الإنسان. وتشتق الفكرة الجوهرية للحقوق المتساوية في العصر الحديث من المذهب البروتستانتي الذي يؤكد أن كل المؤمنين المسيحيين متساوون في عين الله. وهو أمر قاد بالنهاية، بواسطة مفاهيم القانون الطبيعي والحقوق الطبيعية، إلى إدخال الديمقراطية إلى شتى أركان الغرب، ومن ثم إلى موت عقلية الإذعان والرضوخ وعقلية احترام إرادات الآخرين والاستسلام لرغباتهم المفروضة. وهكذا انتهى النظام القديم الذي كان لكل شخص فيه موقع مرسوم أو منصب وضعته به الأقدار يتوقع بواسطته كسب الاحترام المناسب.

نرفض نحن اليوم، ونحن على حق بذلك، كل أشكال الاحترام للمناصب الموروثة، إنما جيل الناشئة أخذ يتراجع، وبصورة مطردة، عن احترامه حتى لأولئك الذين ينبغي بشكل طبيعي أن يلقوه، مثل المعلمين في المدارس ورجال الشرطة، وحتى الوالدين. ويدخل هؤلاء الفتيان، الذين سبق لهم أن غادروا مبكراً الرعاية الأبوية، وذهبوا مباشرة لإقامة علاقات ناضجة مع أرباب عملهم، مرحلة من الثقافة الشبابية المتوسطة التي لا ترتبط بعالم الناضجين، ولا تتأثر بقيم الكبار إلا بشكل جزئي. لا شك أن هذا الأمر جاء نتيجة للإحساس بالغنى والوفرة المادية والاستقلالية الاقتصادية: انتقال مبكر إلى سن الرشد، وتلقي التعليم لفترة أطول، وبالتالي ينشأ الأولاد بصورة سليمة نسبياً، إنما الكثير منهم ينشؤون غير واثقين من دورهم في المجتمع الذي يعيشون فيه.

إذا كان الهدف هو تحقيق الذات، فهو هدف غير كافٍ، فما من مجتمع يستطيع أن يعمل إلا إذا أحس أفراده بالمسؤوليات والواجبات بقدر إحساسهم بالحقوق. وهذا بدوره يطرح السؤال الجوهري التالي: «لماذا علي أن أحس بالمسؤولية تجاه الآخرين من الناس؟» إنه سؤال منطقي ومعقول، ولا نستطيع أن نأمل بخلق مجتمع سعيد إلا إذا كنا قادرين على إيجاد الإجابة المناسبة عن هذا السؤال.

لا تُقَدِّمُ ثقافاتنا الحالية ومعارفنا، ولسوء الحظ، إجابة واضحة عن هذا السؤال. فقد خلّف انحدار المسيحية الأرثوذكسية، ومن ثم هبوط مستوى التضامن الاجتماعي فراغاً أخلاقياً قيمياً. فالفكرتان الطاغيتان الآن في الغرب هما: فكرة الاختيار الطبيعي لتشارلز داروين، وفكرة «اليد الخفية» لآدم سميث، حيث يستنتج الكثيرون في يومنا هذا من نظرية التطور والنشوء لداروين أن عليك أن تكون أنانياً (تركز على ذاتك الشخصية ومصالحك الشخصية) إن رغبت بالبقاء، أي أن عليك الاهتمام بنفسك على أساس أنها تحتل الأولوية في قائمة اهتماماتك ومساعيك في هذه الدنيا، وإذا لم تفعل ذلك لن تجني سوى القليل القليل، كما يتعلم الناس من آدم سميث Adam Smith، وبصورة صائبة، أنه حتى ولو كان كل شخص غاية في الأنانية والذاتية، فإن الأمور ستنتهي فعلياً إلى الأفضل، إذ ستبرم عقود حرة بين عملاء مستقلين تعمل على إنتاج أعلى درجات السعادة الممكنة.

إن مثل هذه الأفكار تستدعي لا شك تحدياً مباشراً. وستلقى مني هذا التحدي في الفصول الثلاثة القادمة من هذا الكتاب. سأتحدى أولاً المذهب الدارويني الاجتماعي، ومن ثم سأبين كيف يمكن للناس أن يتكافلوا ويتعاونوا في سعيهم نحو الخير العام والصالح المشترك. وسأقترح بعد ذلك أن تكون «السعادة القصوى» هي مفهومنا للخير العام، وسأبين حينئذٍ كيف أن فكرة آدم سميث التي تنص على سياسة عدم التدخل (وهو مبدأ يقاوم التدخل الحكومي في الشؤون الاقتصادية وحقوق الملكية الشخصية)، هي فكرة - رغم ما أدخل عليها علم الاقتصاد الحديث من تعديل وتلطيف - غير كافية لإحراز ذلك الهدف، وهو «السعادة القصوى».


"حكاية البغلين"
خرافة للأمم لتتعلم منهما الشيء الكثير
التعاون أجدى بكثير من النزاع

هل يمكننا السعي وراء صالح عام يجلب الخير للجميع؟؟

«اذهب دائماً إلى جنازات الآخرين. وإلا لن يذهب أحد إلى جنازتك» يوجي بيرا *Yogi Berra*.

«أدركُ دائماً وجهة نظر الشخص الآخر على الرغم من أنها قد تكون غاية في الإزعاج» عمي بيب *My Uncl Pip*.

ولدان يلعبان في الغابة، فيشاهدان دباً يقترب منهما. يسرع أحد الولدين لارتداء حذاء الجري، يقول له الولد الآخر: «لماذا تزعج نفسك وتلبس حذاءك؟ فإنك مهما أسرعت لن تسبق الدب. يجيبه الأول: «ربما لا أستطيع أن أسبق الدب، لكنني أستطيع أن أسبقك أنت».

هذه هي الفكرة الجوهرية لداروين. وأحد الولدين سيأكله الدب، والمشكلة الوحيدة هي من هو الذي سيؤكَل. هناك في هذا العالم عدد محدود من الأماكن، والأنسب من بين البشر ليسكنها ويقطن فيها هو الذي يستطيع الاستمرار في البقاء. إنه عالم من المباريات التي يكون تحصيلها الصفر للطرفين. الموارد والثروات محدودة، فإما أن أحصل عليها أنا أو تحصل عليها أنت. لكن مهما نفعل لا يمكننا تغيير المجموع الكلي المتوفر من هذه الثروات. كل جهودنا لن تؤدي إلى أي تغيير في المجموع الكلي، وبالتالي فهي حرب الكل ضد الكل.

لا شك في أن جانباً من جوانب حياتنا الإنسانية هو كذلك، إنما القسم الأكبر منها، وهو القسم الأفضل، يشتمل على تفاعلات بين البشر ليس تحصيلها

الصفر؛ تفاعلات من شأنها أن تزيد من المجموع الكلي لخيرنا ورفاهيتنا (حتى داروين نفسه أدرك ذلك)[1].

بعض هذه التفاعلات المثمرة تجدها قريبة وفي متناول اليد، مثال ذلك، شراؤك لحاجياتك من الحوانيت والبقاليات المجاورة. وستكون هذه التبادلات التي تجري بين الإنسان والأسواق موضوع البحث في الفصل التاسع من هذا الكتاب، إنما هناك نمط آخر من التفاعلات يعد الأقرب، ويتضمن التعاون المباشر بين الناس في مسعى مشترك، حيث نتفق أنا وأنت على السعي لبلوغ هدف مشترك، حتى ولو تضمن بعض التضحية بمنفعة قصيرة الأمد. ولو لم يكن البشر قادرين على ممارسة هذا الشكل من السلوك لما كان لمناقشة مبادىء الفعل الأخلاقي، مهما تكن، من جدوى على الإطلاق، وهذا موضوع سأبحثه في الفصل الثامن. لذلك سيمثل هذا الفصل عتبة الدخول للنقاش القادم الذي يتناول الحد الذي يمكن للناس أن يصلوا إليه في تعاونهم، وذلك في سبيل فائدة مشتركة بعيدة المدى.

المعضلة

في أي مغامرة أو مشروع تعاوني تظل مصلحتي الذاتية (الأنانية) غاية في الوضوح، والأكثر تبلوراً. عليك أن تقوم بالعمل، وعلي بكل سهولة وبساطة أن أجني، أو أحصد، ثمار العمل الذي قمت به أنت. بعبارة أخرى، سأكون راغباً بتوصيلةٍ مجانية. لكن إن انتهجت أنت التصرف نفسه، وكان لك الموقف ذاته بالطريقة نفسها فلن ينجز أي عمل. لقد واجهت الجنس البشري هذه المشكلة منذ بداية نشوئه وتطوره في السهول الأفريقية. عليّ أن أوضح ذلك بسرد قصة عملية كانت بيئتها السهول الأفريقية، وذلك لأن هناك، في ذلك المكان، وضع الاختيار الطبيعي الأساس البيولوجي لطبيعتنا البشرية.

يمكن للمرء أن يتخيل الموقف التالي: اثنان من أسلافنا يتقابلان ليناقشا رحلة صيد يقتلان فيها بعض الأيائل. دعوني أسمي هذين السلفين بـ «أنت» و «أنا». ما يجنى من رحلة الصيد هذه سيعتمد بصورة حاسمة على أداء كل منا دوره فيها. فإما أن

أكون قادراً على التعاون، وأساعد في تطويق الأيائل وجمعها، وأشارك في التحصيل الذي نجنيه من الصيد، أو أكون قادراً على الغش، تاركاً إياك تقوم بالعمل، ومن ثم أسرق الفريسة. وأمامك أنت أيضاً البدائل ذاتها. يمكنك أن تتعاون أو أن تغش.

إن بقينا معاً وتعاوناً سنحصل على الغنيمة الأكبر: «اثنان من الأيائل لكل منا». لكن إن غششت أنت، وأنا لا أغش، ستحصل أنت على ثلاثة أيائل، في حين لا أحصل أنا على شيء. والعكس صحيح فيما لو قمت أنا بالتصرف نفسه ختاماً، إن قمنا كلانا بالغش، ولم نتعاون، وذهب كل منا في طريقه، سينتهي الأمر بأيل واحد لكل منا.

يبين الجدول التالي هذه الاحتمالات الأربعة. وحينما نناقش أنا وأنت موضوع الذهاب برحلة صيد نعرف أن أي من هذه السلوكات محتملاً من الناحية المنطقية. لكن قبل أن نقرر الذهاب أو عدم الذهاب نشكل بوضوح رأياً عن أي من هذه السلوكات سيكون الأرجح أو الأكثر احتمالاً.

النتائج المحتملة لرحلة الصيد			
التصرف (أو السلوك)		**عدد المصيد (من الأيائل)**	
أنا	**أنت**	**أنت تحصل على...**	**أنا أحصل على...**
أتعاون	تتعاون	اثنين من الأيائل	اثنين من الأيائل
أتعاون	تغش	ثلاثة أيائل	لا شيء
أغش	تتعاون	لا شيء	ثلاثة أيائل
أغش	تغش	آيل واحد	آيل واحد

ماذا أتوقع؟ إن كنت أنا لا أعرفك وليست لدي الأسباب الكافية لأثق بك، أدرك أنني مهما فعلت ستجني أكثر مني بواسطة الغش. وفق ما يظهره الجدول فإنني إن تعاونت أنا وغششت أنت ستحصل على الأكثر بواسطة الغش (ثلاثة أيائل من اثنين)، وإن قمت أنا بالغش أيضاً، سيكون جنيك أفضل بواسطة الغش (واحداً من الأيائل بدلاً من لا شيء). وبالتالي أستنتج بأنك ستغش في رحلة الصيد هذه. وللسبب ذاته تستنتج أنت بدورك بأنني سأغش. وبالنتيجة فكل منا يعرف أن الآخر سيغش، ويدرك بهذه الحالة أن رحلة الصيد لن تعطينا سوى أيل

واحد لكل منا. الأمر الذي يجعل مبرر الجهود التي ستبدل في الرحلة غاية في الضحالة.

بالمقابل إن كنا نعرف بعضنا، ويثق الواحد منا بالآخر، يمكننا أن نقطع عهداً بالتعاون، ونتوقع أن يصدق الواحد منا الآخر. وبهذه الحالة سيكون الجهد مبرراً ويستحق العناء، لأن كلاً منا سيحصل على اثنين من الأيائل. وهو بالتأكيد جني يشجع على القيام برحلة الصيد.

ولهذا فإننا إن كنا نثق ببعضنا البعض تكون الاحتمالات الأفضل هي المفتوحة لنا، وسيكون المحصول أعلى. بناءً على ذلك لن تكون نتيجة التعاون هي الصفر، إنما نشاط مريح للطرفين. ولو لم يكن البشر قادرين على التعاون بهذه الطريقة لما استمروا في البقاء أحياءً بعد مواجهتهم لدرجات البرد القارس في السهول الأفريقية. ومن ثم بعد ذلك في مناطق أخرى أكثر برودة. وكما يقول ثوماس هوبس Thomas Hobbes «لولا تعاونهم لكانت حياتهم (في أفضل حالاتها) قصيرة الأمد، كريهة، بهيمية ووحشية، فقيرة ومعوزة، منعزلة ومنزوية»[٢]. لقد بقينا أحياءً لأن جيناتنا منحتنا القدرة على التعاون.

إن ما يسمى بـ «معضلة السجين» التي وصفتها لكم للتو، تظهر بشكل دائم في حياة الجنس البشري[٣]. ففي بعض الأحيان تكون درجة الثقة ضعيفة وهزيلة إلى حد يجعل بلوغ التعاون أمراً شبه مستحيل. خذ على سبيل المثال واقع أوروبا عام ١٩١٤، وحالة الثقة المفقودة بين الفلسطينيين والإسرائيليين في وقتنا الحاضر، وحال الكثير من مواقع العمل والأسر. إنما في القسم الأعظم من الحياة يعتبر التعاون نظامنا في يومنا هذا، إذ ترى الناس يتنازلون عن مصالحهم الخاصة القصيرة الأمد، أو الآنية، في سبيل السعي والكفاح من أجل هدف مشترك تجني منه كل الأطراف، ويكون مفيداً للجميع.

لذا فالتعاون شيء موجود من حولنا حيثما اتجهنا. وتجد الناس تعهد للآخرين بأموالها وبثقة، دون أن يكون هناك من يتحقق منهم أو يتفحصهم للتأكد من حسن سيرتهم. ليس هناك، في الواقع، نظام كامل للتحقق. من يستطيع في النهاية أن يتفحص أخلاقية أولئك الذين يتفحصون المتفحصين؟ ومن يتفحص أو يتحقق من

أخلاقية هؤلاء، وهؤلاء من يتحقق من أخلاقيتهم للتأكد من أنهم محط الثقة التي عُهد إليهم بها؟[٤] وبالتالي كيف تحدث هذه المعجزة؟ إنها تنبع من مجموعة من الآليات، بعضها أكثر ذاتية من حيث المحرض والمحفز، وبعضها الآخر أكثر غيرية. فهناك ما هو أشبه بالطيف، حيث سنبدأ من النهاية الأنانية، أو الذاتية، لهذا الطيف.

العقوبة

وفقاً لما ذكره توماس هوبس في القرن السابع عشر فإن القسم الأكبر من السلوك الجيد يأتي ببساطة نتيجة لمعاقبة السلوك السيئ على يد المحاكم والقضاة. فالمحاكم تعزز عقد الاتفاقات بين الناس، وتعاقب على الجريمة. إنما يختلف علماء الاجتماع عن المدى الذي يمكن ضمنه للخوف من القصاص أن يضبط الجريمة، على اعتبار أن قلة قليلة فقط من المجرمين هي التي يتم القبض عليها[٥]، في حين أن الأكثرية أحرار. لكن هناك برهان واضح على أن معدلات الإدانة /أو التجريم/ تؤثر فعلاً في حجم الجريمة المسجلة[٦]، كما تؤثر في تحديد نوعية السلوك /أو التصرف/ الذي يعد إجرامياً، وهو تحديد يجعل الناس تتردد كثيراً قبل قيامهم بارتكاب الإساءة أو الجرم. وهو تردد من الطبيعي أن ينتاب الإنسان قبل الإقدام على الفعل.

مع ذلك فإن الجزء الأكبر من الفعل الأخلاقي لا ينشأ عن الخوف من العقوبة التي يفرضها القانون الجنائي. ولهذا لا بد من أن يكون هناك طرائق إرادية يتعاون وفقها الناس بغية خلق حياة لائقة ومرضية لكل الأطراف.

السمعة

هناك أولاً الاعتبار المنطقي والعقلي لما نتمتع به من سمعة بين الناس. فكل منا يحسب حساب سمعته، وكل منا له طريقته في تقييمها. نحن ندرك أن هناك شخص ما في الخارج يبحث عن شخص متعاون كي يستطيعان معاً تحقيق حالة من الكسب للطرفين. وبالتالي فالأمر يستحق أن يطور الإنسان سمعة لنفسه عن قدرته

على التعاون، وعن إمكانيته للّعب كفريق، وعن مدى الموثوقية به. نحن بشكل طبيعي نختار عدم أخذ المال من درج النقود أو من صندوق في خزانة، لأننا إن ضبطنا نفعل ذلك سينتشر خبر سرقتنا هنا وهناك، وستتلطخ سمعتنا بين الناس، وبالنتيجة سنفسد أي فرصة مستقبلية لنا للحصول على توظيف مثمر. وبهذه الحالة سيكون أملنا بالحصول على المكافأة هو المحرض الذي يجعلنا نتعاون.

لا شك في أن التعاون ليس أمراً غير مشروط. فعندما يغشنا أحد ترانا نرد عليه بالمثل، أو نرد له الصاع صاعين، وهذا ما يسمى باستراتيجية العين بالعين[٧]، أو الضربة بضربة، أو واحدة بواحدة، ولذلك فإن أفضل منهجية لاثنين من الأشخاص يواجهان، على نحو متكرر، الخيارات السلوكية التي طرحت في الجدول السابق، هي في الحقيقة العين بالعين. وهذا يعني أنني أتعاون في الجولة الأولى من اللعبة /أو المباراة/، لكن بعد ذلك سأتبع ببساطة ما قام به الطرف الآخر من فعل في الجولة السابقة. فإذا عبر عن أنانية في الجولة الأولى، أتصرف أنا بأنانية في الجولة الثانية، وهكذا. ليس بالضرورة أن يختار الناس هذه الاستراتيجية على أرضية منطقية، فهم ربما يفعلون ذلك بإطلاق ردود فعل فطرية أو غريزية تطورت لديهم بحكم الاختيار الطبيعي والنشوء الفيزيولوجي.

وبالتالي رغم أن بناء السمعة يفسر، دون أدنى شك، الكثير من السلوك الأخلاقي الظاهر، إلا أنه من حيث المبدأ طبعاً شأن أناني يعكس العامل الأقوى من الأنانية لدى البشر، وهو العامل الذي تكشف من العديد من التجارب التي أجراها العالم الاقتصادي آرنست فيرErnist Fehr، وكثيرون آخرون[٨].

الاستحسان والتقبل

لكن ما يمت للسلوك الأخلاقي بصلة هو أكبر بكثير من مجرد أخذنا بالحسبان سمعتنا بين الناس. فالكثيرون من الأطفال، وهم بعمر السنتين، يهرعون لمواساة طفل آخر قد تأذى. ويترعرع الناس في عالم الأسرة، حيث هناك أول ما يتعلمونه التعاون. وتكمن القوة الدافعة هنا في الرغبة الدائمة في الحصول على

الاستحسان والتقبل من الآخرين. يسعى الأطفال للحصول على استحسان والديهم، كما يريدون استحسان الأطفال الآخرين وتقبلهم لهم. ومن الطبيعي أن يستحسنك الوالدان والأصدقاء حينما تكون رفيع التهذيب معهم. ورغبة منك بالحصول على استحسانهم ترى نفسك تتصرف بأقصى ما يمكنك من اللباقة والتهذيب.

تعد الرغبة في جني استحسان الآخرين أكثر قوة من الرغبة بالحصول على سمعة جيدة، فهي تعكس رغبة المرء بأن يكون على انسجام مع من هم حوله (أما السمعة فهي بالمقابل أمر يمكن السعي من أجله تبعاً لأهداف في الذهن غير ذاتية أحياناً). فالسلوك الجيد يعتبر في جزء منه تعبيراً عن قدراتنا الاجتماعية وحبنا للاختلاط بالآخرين من الناس. كلنا يرغب بإقامة علاقات طيبة، ليس كوسيلة لأهداف أو أغراض أخرى فحسب، بل لما توفره لنا هذه العلاقات من شعور بالرضا المباشر أيضاً.

الإحساس بالعدالة

بناءً على ما ذكرت حتى الآن نستطيع أن نستخلص بأن سلوكنا مدفوع برغبة الحصول على مساعدة الآخرين، أو سعياً وراء جعلهم يشكلون رأياً جيداً وإيجابياً فينا.. سواء للوقت الحاضر أو للمستقبل. إنما في عالم كعالمنا يتصف بالتحركية الجغرافية والتنقل على نحو متزايد، حيث ترانا نغيّر، وبصورة متواصلة، أصدقاءنا وزملاءنا في العمل، وجيراننا في البيئة الاجتماعية، فإن قوة دافع كهذا تضعف وتتقلص بشكل ثابت. ولهذا يعتمد التعاون حكماً، وبشكل تصاعدي، على شيء آخر، ألا وهو الحس الأخلاقي[٩].

وأوضح دليل على هذا، وهو موجود في عالمنا الإنساني، قيامنا بتقديم المساعدة لأناس لم نقابلهم أبداً، ولن نقابلهم مرة أخرى. نعيد ممتلكات مفقودة لأصحابها، ونتبرع بالمال لمنظمات تهدف إلى «إنقاذ الأطفال ورعايتهم»، ونغوص عميقاً في الماء كي ننقذ غريباً من الغرق. لماذا؟؟؟ كل هذا يأتي من إحساس عميق بالتبادلية التي نحس بالآخرين بواسطتها بالعواطف المتبادلة كبشر، نحس بأن علينا

معاملة الآخرين مثلما نريدهم أن يعاملونا. وفكرة العدالة هذه تتوضع في قلب النظم الأخلاقية، وتمثل محوراً للفضيلة.

يتباين مفهوم العدالة (التعامل بالمثل) وبصورة كبيرة بين الناس. إذ لا تحس به نسبة الـ ١٪ من الذين يعانون من اضطرابات عقلية أو نفسية، وتعوزهم المشاعر الأخلاقية[١٠]. إنما في كل مجتمع إنساني هناك مفاهيم عمّا هو الخطأ وما هو الصواب، ومفاهيم عن العدالة في الحقوق والواجبات[١١].

إن كل الأشياء التي لها طابع الشمولية والكونية يمكن أن ترتبط بعوامل جينية تم تضخيمها وتكبيرها بواسطة التعلم. نرى هذه العوامل الجينية في الأطفال الصغار، حيث بادئ ذي بدء تراهم يريدون كل شيء لأنفسهم (باستثناء ما يهبونه هم أنفسهم للآخرين وبمحض إرادتهم)، لكنهم يدركون شيئاً فشيئاً مفهوم القسمة العادلة أو الشراكة العادلة، ويكون على هذا الأساس فقط لهم حق المطالبة. ومن المثير أن نذكر أن لسمة الوجدانية /أو الضميرية/ عنصراً جينياً واضحاً، كونها سمة وراثية بنسبة ٤٠٪ وفق لغة علماء الوراثة[١٢].

كما يجعل التصرف الجيد صاحبه يحس بإحساس جيد. ومع أن الفيلسوف إيمانويل كنت Immanuel Kant اعتقد أن فعل الصواب لا يعطي البهجة، إلا أن مقياس MIR أثبت أنه يفعل. طلب من بعض الأشخاص في إحدى التجارب أن يلعبوا لعبة الاحتمالات التي جئت على ذكرها في الصفحات السابقة من أجل كسب المال في سلسلة من الألعاب ضد الخصم نفسه وتبعاً لما رأينا فإن التعاون يعد مجازفة، لأن الشخص الآخر قد يلجأ إلى الغش، لكن حينما تعاون اللاعبون استجابة لتعاون سابق من قبل اللاعب الآخر، أشرقت أدمغتهم في الأماكن نفسها التي اعتمدت للقياس حينما تم تعريض بعض الناس لتجارب إيجابية مجزية، وكان ذلك قبل أن يعرفوا ما إذا كان اللاعب الآخر سيلعب في الوقت ذاته بشكل نظيف وشريف، وما إذا كانوا سيجنون أي فائدة. بهذا المعنى تكون الفضيلة مجزية لنفسها بنفسها. وبالتالي فإن طبيعة تكويننا، ولو في بعض الأحيان على الأقل، هي التي تجعلنا نشعر بحال أفضل حينما نتصرف بشكل حسن[١٣].

لو كان كل البشر متشابهين لكان من السهولة أن نقصّ حكاية حصولنا على حاسة العدالة التي نملكها. افترض، على سبيل المثال، أن المشكلة الرئيسة

التي تواجه البشر هي كيفية تقسيم مؤونة يومية بين اثنين من الناس: فمن يستطيع أن يقوم بهذا العمل بشكل أفضل؟ افترض أن كلاً منهما طلب أكثر من نصف المؤونة، لن يكونا قادرين بالنتيجة على الاتفاق، وبهذه الحالة قد يتشاجرا ويجوع كلاهما. ثم يأتي اثنان آخران من نمط آخر من الناس يطلب كل منهما نسبة ٤٠٪ من المؤونة. هؤلاء سيتفقان بسهولة، لكن عندئذٍ يحدث مصادفة تغيير أحيائي مفاجئ يفرز نمطاً آخر من البشر بسبب تحول في المورثات (الجينات) يطلب كل منهما نسبة ٤٥٪ من المؤونة. هذان الشخصان من هذا النمط سيحصلان على كمية من الطعام أكبر من الكمية التي طالب بها النمط السابق، وهو نمط متواضع ومعتدل، أي إنهما، وفق مصطلح مذهب النشوئية، سيكونان أكثر قوة، وسيحلان محل الأكثر اعتدالاً من السكان. ومن ثم في طور لاحق سيتم أخيراً استبدال هؤلاء ليحل محلهم نمط من البشر يمارس قسمة النصف بالنصف (أي ٥٠٪ من المؤونة لكل منهما). يعد هذا النمط هو الأكثر طموحاً بين الناس، وهو النمط الذي يستطيع أن يعيش على سطح المعمورة بشكل مؤثر، ويورث نمطيته للأجيال اللاحقة[١٤] (يطلق على العالم الذي يقطنه مثل هؤلاء البشر «عالم التوازن النشوئي المستقر»، وتكون استراتيجية سكانه مستقرة نشوئياً).

تعتبر هذه النظرية، وبكل وضوح، تفسيراً وظيفياً فطرياً لحاسة العدالة والإنصاف لدى البشر، منبسطة - كما يجب أن تكون - ضمن سياق نظرية التطور المبنية على الاختيار الطبيعي. وكان موضوع التقاسم وتوزيع الحصص غاية في الأهمية، طبعاً بالنسبة لبقائنا في مراحله الأولى عندما كانت مؤونة الأرزاق غير منتظمة. إنها نظرية في غاية الإيجابية عن كيفية اكتسابنا لحاسة العدالة، فهي تعلل سبب وجود عنصري آداب السلوك والموثوقية لدى معظم الناس المتجسدين في إحساسنا، بأنه ينبغي أن نعطي بقدر ما نأخذ، ونتصرف تجاه الآخرين على النحو الذي نريدهم أن يتصرفوا تجاهنا.

يتباين الناس كثيراً، على كل حال، في حسهم الأخلاقي. لكنْ ألا يغنى الأشرار نتيجة ما يمارسوه من غش على الآخرين منّا؟ عموماً «لا». فالناس ذوي الحس الأخلاقي القوي، متوسطياً، يجْنون أكثر مما يجنيه الآخرون، حتى من الناحية

المادية والاقتصادية[١٥]. ويعود السبب في ذلك إلى أنهم أكثر مصداقية ومحط ثقة، وبالتالي تُلقى على عاتقهم مسؤوليات أكثر. وهذا لا يحدث إلا لأن الناس الجديرين بثقة الآخرين ممكن تمييزهم بطريقة تصرفهم وسلوكهم النابع من شخصيتهم بصورة طبيعية؛ فإذا كان سلوكهم حسناً، بصورته العفوية والطبيعية، حتى تجاه الغرباء، يغدو من السهولة رؤية ذلك وملاحظته، وبالتالي يستقطبون الكثير من الفرص الجيدة في الحياة.

إن إحدى أبرز سمات السلوك الجيد هي أنك تلتزم بما تعقده من صفقة، حتى ولو كان هذا الالتزام شفوياً وغير مكتوب أو موثق، وعندما تقول أنك ستفعل ذلك تفعله بكل صدق حتى ولو سنحت لك الفرصة لاحقاً أن تفعل شيئاً آخر، أو حتى لو أنك آضحيت فيما بعد تفضل فعل شيء آخر؛ وهذا ما ندعوه بالالتزام. دعونا نستكشف هذه الفكرة.

الالتزام

كما يوضح المثال الذي ضربته سابقاً عن رحلة صيد الأيائل، فإن أي مجتمع لا يمكنه أن يزدهر إن لم يكن أفراده قادرين على قطع العهود والإيفاء بالالتزامات. عليهم أن يفوا بوعودهم حتى لو لم يعد يناسبهم هذا الإيفاء بالوعد. فالقانون، والحاجة لبناء السمعة، ليسا آليات كافية لفرض هذا الأمر، إنما الآلية الناجعة والفعالة لذلك تتمثل في الدافع الداخلي لدينا نحو احترام الذات، وهو عكس الشعور بالذنب.

ههنا شخص يواجه صراعاً داخلياً بين الرغبة في إشباع مباشر من ناحية، والمصلحة البعيدة الأمد من ناحية ثانية. فالإغراء والحماسة للبحث عن منفعة لحظية يبدو عميقاً في طبائعنا كبشر. لقد جرت دراسات لا تحصى عن هذا الموضوع. طلب في إحداها إلى بعض الناس في المرحلة الأولى من التجربة الاختيار بين الحصول على مئة جنيه إسترليني اليوم، أو الحصول على مئة وواحد جنيه بعد أسبوع. معظمهم اختار المئة جنيه اليوم. ثم طلب إليهم في وقت لاحق الاختيار بين الحصول على ١٠٠/

جنيه/ بعد ثلاثة أسابيع، أو الحصول على ١٠١/ جنيه/ بعد أربعة أسابيع. في مواجهة هذا الخيار فضل معظمهم الـ ١٠١/ جنيه/ بعد أربعة أسابيع. وبالتالي فالناس تسعى نحو إشباع مباشر إذا كان ذلك متوفراً تواً، أما إن كان مستقبلياً وليس آنياً، فإنهم يختارون الهدف البعيد المدى لأنهم يشعرون بأنه يعود عليهم بفائدة أكبر. فالانتظار هو انتظار ولا فرق كبير بين الانتظار لمدة ثلاثة أسابيع أو أربعة[١٦]. من الواضح أن هذا الدافع متشابك ضمن أسلاكنا الجينية طالما أن خيارات مشابهة عرضت على حيوانات وطيور مثل الحمام والجرذان والقطط والكلاب والخنازير الهندية والأغنام، وكانت النتائج متشابهة[١٧].

لكن الضغط لإشباع مصلحة ذاتية مباشرة يمكن التعويض عنه بإحساس أقوى منه بكثير. ففي كل القرارات التي صنعها الإنسان تعد العاطفة عنصراً ضرورياً[١٨]. والتعويض عن الضغط الداخلي للإشباع المباشر لمنفعة ذاتية قد يستغرق وقتاً أطول مما تستغرقه عملية حساب المنافع البعيدة الأجل. إنما ما الذي يقوم بهذا التعويض؟ إنه حس أخلاقي قوي يتمثل في شعورنا بأن المنفعة تكمن في هدف بعيد المدى وليس في هدف آني يُضفي علينا مصداقية أكثر وموثوقية أشد.

يمكن تمييز الناس ذوي الحس الأخلاقي من قبل الآخرين وذلك من أفعالهم وطريقة حديثهم، ومن مظهرهم الخارجي وتعابير وجوههم. ففي تجارب نفسية تضمنت مباريات تستدعي التعاون بين اللاعبين تبين أن الناس الذين منحوا ثلاثين دقيقة سلفاً، قبل بدء المباريات، للتحدث إلى الغرباء الآخرين، هم أكثر قدرة على التنبؤ[١٩] بسلوك وتصرف الآخرين حينما ستجري اللعبة. فالبشر ليسوا سيئين في التمييز بين من يمكن الوثوق به ومن لا يمكن.

تعد الموثوقية عنصراً جوهرياً في أي مشروع أو صفقة، حيث لا يمكن لأي عقود بعيدة الأجل أن تزدهر وتثمر إلا على أساس الالتزام بهدف مشترك.

وهذا ينطبق على العمل والصداقة والزواج. لكن لسوء الحظ شجع نمو المذهب الفردي أصحاب التفكير الضيق ذوي المصالح اللحظية على التمسك بالمنافع قصيرة الأجل، الأمر الذي يؤدي إلى اتخاذ الكثير من القرارات على قاعدة «التعويض الآني» أو «المقابل المباشر». حتى في الزواج يفكر الناس، وبصورة

متنامية، بأن زواجهم هو مجرد صفقة من شأنها أن تفتح الطريق أمام قرارات قصيرة الأجل.

يشرح العالم الاقتصادي غاري بيكر Gary Becker، من جامعة شيكاغو، الحاصل على جائزة نوبل، في كتابه بعنوان «بحث في قضايا الأسرة» أن الزواج واستمراريته يتقرران بناءً على أسس ذات آفاق ضيقة وشروط سهلة لها صفة العقد أو الصفقة[٢٠]، حيث يتزوج الناس لأن كلاً منهم يفضل الزواج من الشريك على البقاء بعيداً. وحينما يفضل أي من الشريكين الابتعاد ينتهي ذلك الزواج.

إذاً ليس من المدهش في بيئة كهذه (يعد فيها الزواج صفقة مؤقتة، أو اتفاقية قصيرة الأجل، ويتكرر فيها الانفصال بين الزوجين وفقاً لمصالحهما) أن يكون الناس فيها، وفق ما بينّا، أقل رضى تجاه زواجهم. وهناك برهان واضح على ذلك يتبلور حينما يقوم الأزواج بترتيب تفاصيل حياتهم على قاعدة «التعويض الآني أو المقابل المباشر»، فهم أقل رضى نحو زواجهم مما لو أنه يبنى على مفهوم العطاء. وهذا صحيح سواء بالنسبة للرجال أم النساء. كما يثبت البرهان أنه عندما يقوم أحد الزوجين بشيء ما ويبادله الطرف الآخر بالمثل (كالعواطف مثلاً) يغدو الطرف الأول أقل رضى مما لو حدث هذا التبادل بشكل غير مباشر، فهو يريده رداً عفوياً[٢١]. والسبب في ذلك هو أن العطاء يمنح الرضا ويمكنه أن يمنح رضى أكبر من الأخذ.

نحتاج فوق هذا كله أن نعرف آن لدى شريكنا التزام عاطفي كاف تجاه ما نقوم به. وإذا كان الحال كذلك نعرف أن الشريك سيلتزم بالعلاقة حتى لو كان عليه التضحية بمنفعة قصيرة الأمد (إن الوعود التي تُعطى أثناء حفل الزفاف تغطي شتى الاحتمالات، في المرض وفي الصحة). فإذا عرف الطرفان أن كلاً منهما ملتزم حقاً سيكون استثماره من هذا الزواج أكبر، وستكون احتمالية نجاحه أكبر أيضاً.

لقد أثبتت التجارب أن السلوك الجيد من قبل شخص ما، في كل نواحي الحياة، يثير ويحفز على سلوك جيد من الآخرين. يأتينا توضيح شيق لهذه النقطة من دراسة أجريت عام ١٩٦٨، حيث تركت محفظات جيب صغيرة على الأرصفة في ولاية منهاتن كانت تحتوي على أشياء شخصية ثمينة إضافة إلى دولارين نقديين

وشيكاً بمبلغ ٢٦.٣٠ دولاراً موجهاً لشركة EMH. قام الذين يُفترض أنهم عثروا على هذه المحفظات بوضعها ضمن ظروف، كظروف الرسائل، وكتبوا على ظرف كل منها عنوان المالك، وضمنوها رسالة في داخل الظرف مكتوبة من قبل واجدها المفترض. كتبت إحدى مجموعات الواجدين المفترضين، وبشكل مبهج، عن السرور الكبير الذي أحسوا به حيال إمكانيتهم إعادة المحفظات لأصحابها، وعبرّوا عن سعادتهم تجاه ما قاموا به من فعل جيد. وكتبت مجموعة أخرى منهم تشكوا مما تضمنته إعادتها من مشاحنات وشجار (٧٠٪). من المحفظات التي أعادتها المجموعة الأولى من الواجدين (وهم الذين أرفقوها برسائل كريمة بهية) عادت دون أن تلمس، مقارنة مع (١٠٪) فقط من المجموعة الثانية (التي احتوت رسائل الشكوى). هذا يوضح ببساطة كيف أن الناس يتأثرون بقوة بآداب السلوك وقواعد التصرف التي يتعرضون لها[٢٢].

وبالتالي رغم أنانيتنا الدائمة والراسخة، هناك في كل منا أيضاً شريط من الطيب والجودة يجعلنا قادرين على التضافر في السعي لبلوغ خير عام أو صالح مشترك. مع ذلك يقول البعض إن باستطاعتنا أيضاً أن نتضافر كي نقاتل مجموعة أخرى ما. هل هذا صحيح؟

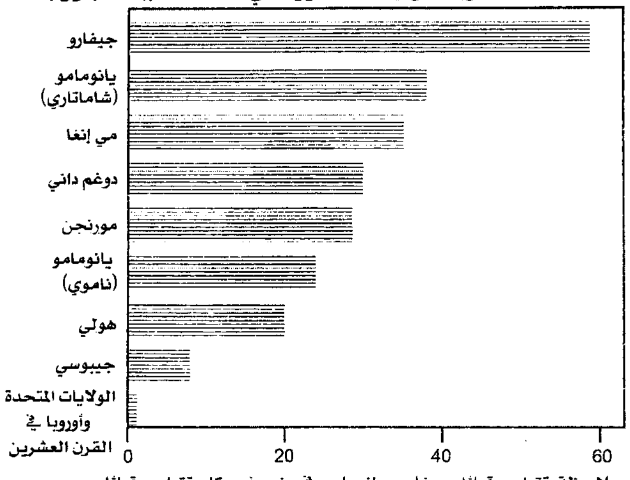
العصبية القبلية

حينما كان أسلافنا من العصر الحجري يتعاونون، غالباً ما كان ذلك التعاون من أجل إنزال الهزيمة في عشيرة أخرى[٢٣]. ويبدو أن الصراعات والحروب كانت سمة مستوطنة في معظم المجتمعات البدائية. ووفق ما يظهره المخطط البياني التالي فإن من بين الكثير من الشعوب البدائية التي لدينا سجلات عنها كان ما يزيد عن ٢٠٪ من الوفيات الذكور تحدث في الحروب[٢٤]. بالمقابل وبالمقارنة كانت نسبة الوفيات الذكور في أوروبا وأمريكا بعد الحربين العالميتين في القرن العشرين لا تتجاوز ٢٪ فقط، حتى ولو ضمّنّا هذه النسبة من ماتوا من آثار ما بعد الحرب من الأمراض والمجاعة.

وبالتالي فإن فكرة البدائي النبيل المسالم ليست سوى أسطورة، وكذلك هي فكرة انكلترا البهيجة المسالمة في العصور الوسطى. فقبل سبعمئة عام كان معدل جرائم القتل في إنكلترا أعلى بعشرين مرة عما هو عليه الآن. لذا هناك مؤشر يدل على تقدم إيجابي في عدد الناس الذين يمكننا التعاون معهم بصورة سلمية، مقارنة مع ما كان عليه الحال سابقاً[٢٥].

المخطط البياني:

النسبة المئوية للوفيات الذكور التي كانت تسببها الحروب.



ملاحظة: تتواجد قبائل جيفارو و يانومامو في جنوب أمريكا، وتتواجد قبائل المورنجن في أستراليا، أما القبائل الأخرى في أندونيسيا وغرب أفريقيا.

لكن مع ذلك لا تزال العصبية القبلية تسري عميقة في طبيعتنا. لقد تم تنظيم تجربة مشهورة على يد عالم النفس مظفر شريف توضح لنا هذه النقطة[٢٦]. ذهبت مجموعة من الأولاد تتراوح أعمارهم بين الحادية عشرة والثانية عشرة للتخييم معاً. وُضِعوا في بادئ الأمر جميعاً في كوخ واحد، ونشأت بين العديد منهم صداقات جيدة. ومن ثم في مرحلة لاحقة، تم وضعهم في كوخين منفصلين بحيث تم عزل من تصادقوا في الكوخ الأول عن بعضهم البعض. أخذت المجموعات القادمة من كلا الكوخين بممارسة السخرية والازدراء كل على الآخر، لكنهم سرعان ما أصبحوا يكرهون أصدقاءهم السابقين ويبالغون في

إنجازات أصدقائهم الجدد. لقد كانت عملية الاندماج هذه ضمن المجموعة غاية في العفوية. ومع مرور الوقت تزعم كل مجموعة زعيم كان في غاية الفظاظة والخشونة. وما من مفاوضات أو اجتماعات غير رسمية بين أفراد من كلتا المجموعتين المتنافستين المتخاصمتين كان بإمكانها أن تكسر العداوة التي سبق ونشأت بينهما.

لكن ما حصل أخيراً كان من شأنه أن يفتح الطريق المسدود بينهما: مشكلة لم يكن بالإمكان حلها إلا بعمل جماعي تطلب مشاركة المجموعتين. فالشاحنة التي تجلب لهم الطعام علقت في مستنقع من الطين، وكان الأمر يحتاج لتضافر جهود الصبية جميعاً لدفعها وإخراجها من الماء الموحل. بعد هذه الحادثة وبشكل يدعو للدهشة وافق أفراد المجموعتين برمتهم على ركوب الحافلة ذاتها التي ستقلهم عائدين إلى ديارهم. خلاصة القول إن مأزقاً مشتركاً يستطيع أن يكون مولّداً كبيراً للتعاون بين الناس.

بناءً على ذلك كان هوبس Hobbes على خطأ: ليس الخوف من السلطة الأعلى هو فقط ما يجعلنا نتوقف عن التشاجر والقتال، إنما، كما رأينا، هناك محفزات كثيرة ومحرضات كثيرة أخرى إلى جانب الخوف من العقاب، تستطيع أن تقودنا إلى التعاون كبشر، فهناك الرغبة في بناء السمعة، والسعي نحو الاستحسان والتقبل، والإحساس بالعدالة والإنصاف، ولو بدرجات متفاوتة بين الناس. يمكن لهذه المحفزات أن تقودنا إلى توسيع دائرة التعاون فيما بيننا بشكل يجعلنا جميعاً نحصد ثمراته.

مع ذلك فلدى معظم الناس حس أخلاقي يستطيعون بواسطته أن يحرروا أنفسهم من مصالحهم الذاتية، ويأخذوا بالحسبان ما هو عادل ومنصف بالنسبة للمجموعة ككل. كما باستطاعتهم توسيع وتعريض حاسة الجماعة لديهم كي تشمل، حسبما نأمل، مصالح كل الجنس البشري.

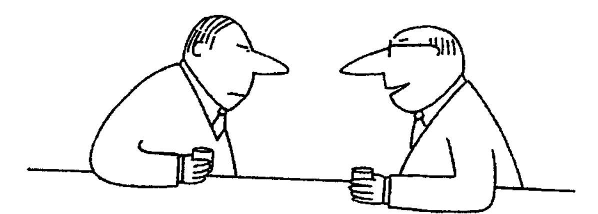
بالنتيجة، ما الذي يمكننا القيام به لتحسين تجربتنا في الحياة؟ هذا سيكون موضوع البحث في بقية هذا الكتاب.

- أولاً، سأحدد الغرض: مفهوم واضح للخير العام. مفهوم نقبل به جميعاً ونعمل من أجله.
- ومن ثم سأسأل ما إذا كانت الأفكار الاقتصادية القائمة كافية ومناسبة لتعزيز هذا الغرض.
- بعد ذلك، سأقترح سياسة عامة، واقعية وصلبة، لزيادة حجم ومستوى سعادتنا.
- وأخيراً سألتفت إلى الحياة الخاصة الداخلية، وأسأل عن مصادر الراحة التي تستطيع توفيرها لتنعش أرواحنا وتسمو بها.

في أحد اختبارات السعادة يطرح السؤال التالي: «هل تشعر أن العالم مكان يتوفر فيه الود والمحبة؟» إننا بحاجة إلى أصدقاء خارج أنفسنا مثلما نحن بحاجة إلى أصدقاء داخل أنفسنا. وأنا سأحاول الخوض في هاتين الحاجتين.

الجزء الثاني

ما الذي يمكن القيام به،
وما الذي يجب فعلـــــه؟؟



«كن جدياً يا جون. فنحن نتحدث عن آداب المهنة وليس عن علم الأخلاق»

وكأن أخلاقيات العمل تختلف عن بقية الأخلاقيات في السلوك الإنساني ! ! !

السعادة القصوى : هل هذا هو الهدف؟

يقول جيرمي بينثام *Jeremy Bentham*:
«اخلق كل ما استطعت من سعادة وانزع
كل ما استطعت من بؤس»

بدأ جيرمي بينثام حياته كمحامي. لكن أدخلت إلى قلبه الرعب تلك الحاجة إلى أي أساس منطقي لحالة اختلاط القوانين والعقوبات التي كانت سائدة عندئذٍ، إذ كان يمكن للإنسان أن يُشنق لمجرد سرقته لرأس من الغنم. وقد أصر بينثام على أن كل القوانين وكل القواعد الأخلاقية يجب أن ترتكز على مبدأ ما يوحّد فيما بينها، وإلا كيف لها أن تتوافق مع بعضها البعض؟

واعتماداً على ذلك المبدأ، اقترح بينثام أن يكون هدف كل القوانين والأفعال الوصول إلى أقصى درجات السعادة الممكنة. وقال إن جودة أي مجتمع لا تقاس إلا بناءً على السعادة التي يعيشها أفراده. وبالتالي فالقانون يعد جيداً إذا زاد من سعادة المواطنين وخفّض من بؤسهم وشقائهم. وإن لم يفعل ذلك فهو قانون سيئ. ويسري الشيء ذاته على القواعد الأخلاقية، حيث ينبغي أن تُصمّم بشكل يجعلها تزيد من السعادة الكلية للناس. والحقيقة، أن أي قرار، سواء كان عاماً أم خاصاً، يجب أن يُقيّم بما يخلّفه من بصمة في سعادة أولئك الذين يتأثرون فيه، بحيث ينظر إلى أفراد المجتمع على أنهم متساوون، ولكل شخص الأهمية نفسها، ويعامل بعدالة ومساواة مع غيره من الناس. هذا هو مبدأ السعادة القصوى: (الفعل الصائب هو ذلك الفعل الذي يُنتج أقصى درجات السعادة الكلية /أو الشاملة)[1].

ورغم أن هذه الفكرة قد أحدثت الكثير من التقدم الاجتماعي في القرنين الماضيين، إلا أنها تعرضت للكثير من النقد والمهاجمة. لذا لدينا اليوم مجتمع لا يتوفر

فيه أي اتفاق أو إجماع على قاعدة فلسفية تُبنى عليها السياسة العامة أو الأخلاقية الخاصة. ويزعم صانعو القرار الذارئعيون (وهم الذين يؤمنون بأن النتائج العملية للفعل هي التي يجب أن تكون مقياساً لتحديد قيمة الفكرات الفلسفية وصدقها) بأنهم يقومون «بما يجدي»، لكن ما هو الهدف الذي يسعون للوصول إليه بقيامهم «بما يجدي»؟؟؟ نحن نحتاج بحق إلى مفهوم واضح للمجتمع الجيد، وكذلك للفعل الجيد.

إنني أعتقد بأن فكرة بينثام كانت صائبة، وبأن علينا أن نتبناها دون خوف أو خشية، ونطبّقها على حياتنا. يمكنك طبعاً أن تتفق مع الكثير من الأفكار التي يطرحها هذا الكتاب دون أن تتفق مع بينثام، إنما يمكن لفكرة واضحة واحدة أن تضيف قوة كبيرة إلى مجموعة من النوايا الطيبة.

يشتمل مبدأ بينثام على نقطتين منفصلتين: واحدة عن العدل والإنصاف، وواحدة عن السعادة. تتجسد فكرته عن العدالة والإنصاف في أن كل الناس متساوون من حيث الأهمية، فأنا لم أعد أكثر أهمية منك، وتُحسَب مصلحتي وما هو خير لي بالتساوي والتعادل مع مصلحتك وما هو خير لك. لقد ناقشنا هذه الفكرة في الفصل السابق. أما الفكرة الثانية فهي أن السعادة هي الخير الأقصى والهدف المطلق لكل فعل أو سياسة. لكن هل هي كذلك؟؟؟

خير المجتمع وصالحه

لماذا علينا أن ننظر إلى السعادة القصوى على أنها الهدف بالنسبة للمجتمع؟ لماذا لا ننظر إلى هدف آخر، أو حتى إلى أهداف أخرى كثيرة؟ ماذا عن الصحة (أي صحة المجتمع) كهدف؟ أو الاستقلال الذاتي للفرد؟ أو إلى إنجاز ما أو إلى الحرية؟ إن المشكلة في تعدد الأهداف تكمن في أن هذه الأهداف غالباً ما تتضارب وتتناقض، وبالتالي سيكون لزاماً علينا خلق الموازنة بين الواحد والآخر منها. لذا، فمن الطبيعي أن نبحث عن هدف واحد نعده جميعاً الذروة، ونعتبره المحور والجوهر بالنسبة لكل الأهداف الأخرى، هدف يمكّننا من الحكم على الأهداف الأخرى على أساس مساهمتها في بلوغ ذلك الهدف الأسمى والأقصى.

فالسعادة هي الهدف النهائي المنشود لأنها، خلافاً لكل الأهداف الأخرى، خير وصالح بديهي، بَيّنٌ بذاته. ولو سألَنا أحد عن السبب في جعلنا للسعادة هدفاً مهماً لا نجد حاجة لأن نعطي أسباباً أخرى سوى السبب الخارجي، إذ إن أهميتها بدهية وجلية أشبه بأهمية طلوع الشمس. وبالتالي فهي بوضوح، ومن دون تعليل، الهدف الأهم[٢]. وكما يذكر الميثاق الأمريكي لإعلان الاستقلال، فالسعادة «غرضٌ يوضّح نفسه بنفسه ولا يحتاج إلى شرح أو تبرير».

وبالمقابل إذا سألَنا أحد عن سبب الرغبة في أن يكون الناس أوفر صحة، لربما يمكننا أن نفكر بجملة أسباب، كأن نقول مثلاً: «على الناس ألا تعايش الألم، بل عليهم أن يكونوا قادرين على الاستمتاع بحياتهم، وما إلى ذلك من أسباب». وعلى نحو مشابه لو سُئلنا عن سبب الرغبة في الاستقلال الذاتي لأشرنا إلى حقيقة أن الناس يحسون بشكل أفضل إن استطاعوا أن يتحكموا بحياتهم، وأن يقوموا هم أنفسهم بإدارتها. وينطبق الشيء ذاته على الحرية، فالحرية جيدة لأن العبودية والسجون والبوليس السري لا تقود إلى شيء سوى البؤس والشقاء.

وبالنتيجة فإن أشياء جيدة وخيرة كالصحة والاستقلال الذاتي والحرية هي وسائط جيدة يجب أن تسهم في تعزيز الهدف الشمولي الأسمى وتصب في مصبه، وهو السعادة القصوى للجميع. لذلك لدينا العديد من الأسباب الجوهرية التي تجعلنا نرفع من قيمة وأهمية هذه الأشياء الجيدة. ترانا لهذا السبب راغبين أحياناً بالتضحية بأحد هذه الأشياء الجيدة لصالح شيء جيد آخر. فلكي نضمن الأمن في الشوارع، نرسل بالمجرمين إلى السجون (أي إننا نوازن بين الاستقلال الذاتي للفرد في المجتمع وحرية المجرمين). ولكي نخفّض من مستوى الأمية تجدنا نفرض الضرائب (أي نوازن بين الإنجاز والحرية الاقتصادية).

ومن أجل تقديم المساعدة لأنفسنا في تعزيز السعادة القصوى نحتاج بوضوح إلى فهم واستيعاب الشروط التي تؤثر في سعادة الناس، وإلى أي مدى هو ذلك التأثير. وقد غدا هذا الأمر ممكناً في يومنا هذا على أساس تجريبي مبني على الملاحظة والاختبار. لقد استعرضنا في الفصل الخامس من هذا الكتاب بعض البراهين والأدلة ذات الصلة بذلك، كما أشرنا إلى المستلزمات التي تقتضيها «السبعة الكبار» التي تتشابه مع

«الكفاءات الشخصية» التي اقترحها أمارتيا سين Amartya Sen، الحاصل على جائزة نوبل، واعتبرها أهدافاً للسياسة العامة[٣] لأي دولة. إنما إذا كنا غير قادرين على تبرير أهدافنا بما يحس به الناس فهناك خطر حقيقي في أن تتخذ سياسة الدولة المنهجية الأبوية (وهي طريقة تسلكها بعض الحكومات في إدارة البلاد وفي تعاملها مع الأفراد والجماعات). لذا علينا ألا نقول أبداً: «إن هذا جيد بالنسبة لك مع أنه لن يجعلك أو يجعل الآخرين يحسون بشكل أفضل»، فقياس جودة أي شيء تتجسد في ما يحس به المجتمع تجاهه، وإن أردنا أن نقيس جودة حياتنا علينا أن نعتمد على طريقة مشاعرهم.

عالم جديد رائع

لكن أليس هناك أشياء كثيرة أخرى غير إحساس الفرد الجيد أو السيئ تسهم في تلوين حياته؟ ماذا عن سعي المرء وكفاحه وطموحه؟ أليس مبدأ السعادة القصوى هو دعوة لحياة من المتعة والبهجة والمسرة، وتناول اللوطس؟[٤] حقاً لو استطاع كل فرد منا إمتاع نفسه بتناول اللوطس، وتمكنا من تنظيم حياة كهذه لكل فرد، لكنا بلغنا نتيجة جيدة للغاية، ولكان ملايين البائسين في هذا العالم اعتبروا ذلك أشبه بالخلاص المبارك.

إنما الواقع هو أن الناس، على الأرجح، لن يستمر شعورهم بالسعادة لتناول اللوطس وقتاً طويلاً. فكما شاهدنا يضع الناس لأنفسهم، كتصرف طبيعي، أهدافاً تتضمن بعض التحدي، وتعتمد سعادتهم على وجود أهداف لديهم تمتد وتدوم ما يكفي، وتكون بعيدة المدى، لكنها قابلة للتحقيق. فالأهداف تضفي على الحياة معنى، إنما الشخص الحساس تراه يختار أهدافاً تجلب له المتعة في سعيه لبلوغها، لأن ما من معنى في أن يحاول المرء إنجاز أشياء لا تعطيه متعة أو بهجة، ومعظم الناس لا يفعلون ذلك (أي لا يسعون وراء أهداف لا يستمتعون بها، والذين يفعلون عكس ذلك تراهم ينتهون إلي حالة من الاكتئاب).

لكن ماذا لو توفر مخدرٌ أو آلةٌ تستطيع أن تجعلك تشعر بسعادة أكبر حتى ولو من دون هدف تناضل في سبيله؟ في كتاب «عالم جديد رائع» للمؤلف آلدوس

هكسلي Aldous Huxley، تجد الناس يتناولون مخدر السوما Soma لكي يتحسن شعورهم. إنما القصد من هذه الفكرة جعل الفكرة نفسها باعثة على النفور وتشكل شيئاً أشبه بالإنذار. لكن الناس درجوا على استعمال المخدرات، كالكحول، منذ بداية التاريخ، إنما معظم المخدرات التي عرفت حتى الآن لها آثارها الجانبية السيئة. فلو استطاع الإنسان العثور على مخدر للسعادة دون آثار جانبية لاستخدامه، لا شك في أن معظمنا سيتناوله أحياناً. لقد عارض الناس استخدام المخدرات المسكنة والأسبرين على أرضية أنها مواد غير طبيعية، إنما كل منا يستخدمها في يومنا هذا.

ماذا عن «آلة السعادة» الخيالية التي تحدث عنها الفيلسوف روبرت نوزيك Robert Nozick من جامعة هارفارد؟[٥] يمكن لهذه الآلة الافتراضية أن تجعل من يستخدمها يمر بتجربة فعلية للسعادة، يحس معها بأنه يعيش عملياً حياة ممتعة ونشطة، في حين أنه في الحقيقة خامد وهامد ولا يشعر بأي قدرة فعلية لممارسة أي نشاط بيولوجي. ويتساءل الفيلسوف نوزيك: «إن توفرت لك الفرصة لاستعمال هذه الآلة هل ستوصلها بالقابس الكهربائي؟» لا شك في أن كثيرين من الناس لن يقوموا بتشغيلها ووضعها في الكهرباء لجملة كبيرة من الأسباب. فهم لا يثقون بأن الآلة ستمنحهم تلك التجربة الموعودة، وبالتالي يفضلون المحافظة على استقلالهم الذاتي الفعلي، أو لربما كانت لديهم التزامات تجاه الآخرين لا يستطيعون تأديتها وهم بتلك الحالة من الخمول. هذا إضافة إلى أسباب أخرى شتى. ولذلك فهي حالة اختبار ضعيفة، لا سيما أنها تصف تجربة بعيدة كل البعد عن واقعنا إذ تكاد أن تحوّلنا إلى حيوان مختلف.

قواعد أخلاقية خاصة

إن السعادة القصوى، بناءً على ما ذكرت، هي الدليل الصحيح للسياسة العامة التي يتوجب على الحكومات والدول تبنيها، كما إنها المعيار المناسب للقرارات الأخلاقية الخاصة. فحينما أتساءل: «ماذا أفعل؟» ينبغي علي البحث عن السعادة القصوى لكل فرد يتأثر بها، وسعادة كل شخص تعادل وتُحسب بالتساوي مع سعادة الآخرين دون فروق في درجاتها أو مستوياتها، فالكل يحب الحصول على

الحجم ذاته منها. في المجتمعات الديمقراطية حيث يدلي الناس بأصواتهم تعبيراً عن آرائهم بالسياسة العامة التي تنتهجها الدولة، لن يكون، أمراً جيداً أن تقترح هدفاً للسياسة العامة لا يسلّم به الجميع على أنه ضابط وموجه لسلوكهم الخاص.

نحتاج هنا إلى بعض الاستطراد في حقبة ما قبل التاريخ. فمن الواضح أن قواعد السلوك الأخلاقي الخاص وآدابه لم يبتدعها فلاسفة أو مفكرون من أي نوع. لقد ناقشنا في الفصل السابق كيف أن البشر يكتسبون أصول وآداب التعامل والتفاعل مع بعضهم البعض، وهو الأمر الذي قاد إلى بقائنا ونمونا كجنس بشري. وقد انتقلت هذه القواعد إلينا وتشكلت فينا بواسطة تفاعل جيناتنا (مورثاتنا) مع التعلم الاجتماعي. وبالنتيجة طوّرنا آداباً أساسية عن الوفاء بالوعد مثلاً، وقول الصدق ومراعاة الآخرين والنظر إلى الناس باحترام. ومع أن الناس يتباينون في التزامهم بهذه القواعد، وهو أمر لا شك فيه، لكن في معظم الأحيان ترانا نعمل بها ونطبّقها دون الكثير من التفكير.

لكننا نحتاج في بعض الأحيان لأن نفكر ملياً. مثال ذلك، قد أكون قطعت وعداً لابنتي أن أذهب لحضور مسرحيتها، إنما يتم نقل والدتي إلى المستشفى لعارض صحي. كيف ينبغي علي أن استثمر وقتي: أأفي بوعدي لابنتي أم أراعي ظرف والدتي وأظهر لها اهتمامي واحترامي؟ لذا أجد أن علي بوضوح أن أدرك من منهما ستتأذى مشاعره أكثر في حال عدم ذهابي. وهذا الحل يأتي متفقاً مع نظرية جيرمي بينثام.

على المبادئ الأخلاقية ألا تكون مجرد نواهي عن أفعال أو مجرد رفض الاستجابة لهذا الأمر أو ذاك (كأن أقول لن أذهب إلى مسرحية ابنتي، أو لن أذهب لزيارة والدتي)، بل عليها أن توجّهنا نحو كيفية استغلال وقتنا واستثمار مواهبنا. وعلى المرء أن يأخذ بالحسبان عواقب التصرف الذي يتبناه، وأن يفكر بإمعان عما من شأنه أن يسره ويبهجه، إنما عليه أيضاً أن يفكر ملياً بالخيار الذي يشكل الفرق الأكبر بالنسبة لسعادة وخير الآخرين. تزودنا القواعد الأخلاقية العامة والسائدة بالقليل من التوجيه في مثل هذا الخيار الأخلاقي الهام، إنما يعد هذا من أهم القرارات الأخلاقية التي يصنعها أي منا. فإثم الإهمال يعد سيئاً بقدر إثم الارتكاب.

أو لنأخذ مثلاً المشاكل التي تتمخض عن الصراعات داخل الأسرة وحوادث الانفصال والطلاق. كيف يمكن لهذه المشاكل أن تُدرس أو تحل إلا وفقاً لمشاعر وخير وسعادة كل الأطراف ذات الصلة بها.

لكن لماذا علي أن آخذ بالحسبان سعادة أي كان سوى سعادتي؟ إنه سؤال من أقدم الأسئلة التي حاولت الفلسفة الإجابة عنها. ففي مستوى ما، أو مرحلة ما، تراني أرغب بأن يتصرف الناس جميعاً على نحو غيريّ (دون أنانية أو ذاتية) في الوقت ذاته الذي أتصرف أنا فيه على نحو أناني. ذلك الجانب من نفسي تراه يفضل أن يأخذ بالحسبان مشاعري الشخصية الذاتية فحسب. إنما لدي حس أخلاقي يخبرني بأنه علي أن أكون ذا نظرة أوسع وأكثر شمولية. أحس بأن علي أن أقوم ببعض الأشياء وأفكر ملياً لأحدد هذه الأشياء عن طريق تقمص نظرة المشاهد المحايد الذي يتحلى بالنزاهة والتجرد(٦). فإن كنت أتساءل ما إذا كان علي فعل هذا الشيء أو ذاك، علي أن أكون مدركاً سلفاً لمجموعة النتائج التي ستبدو الأفضل بالنسبة لشخص ما ليس أنا ولا أي شخص آخر سيتأثر بقراري، فالمشاهد المحايد النزيه، كونه بشراً، يعرف أن الآخرين جميعاً يريدون أن يكونوا سعداء، ولذلك يحكم على نتائج هذا الفعل أو ذاك قياساً بالسعادة الكلية لكل أولئك الذين سيتأثرون بتلك النتائج.

إن مبدأ الحيادية أو النزاهة يعد جوهرياً بالنسبة لكل الأفكار والفلسفات الأخلاقية. ففي أي حالة تشتمل على نمطي: (A) و (B) من الناس يجب أن يكون الفعل الصحيح أخلاقياً بالنسبة لـ (A) هو نفسه سواء كنت أنت (A) أو (B). وهذا ما يدعى بالقاعدة الذهبية في «العهد الجديد»: «عليك أن تحب جارك مثلما تحب نفسك، وتتصرف تجاه الآخرين مثلما تريدهم أن يتصرفوا تجاهك». وبالتالي ينتج تماثل متكامل(٧).

البعض منا طبعاً أكثر أخلاقية من البعض الآخر، ولذلك فإن النظرة الواقعية لما يجري تتجسد بما يلي: إنني آخذ الآخرين بالحسبان، وأجعل لهم اعتباراً، فعلي أولاً انطلاقاً من أنانية محضة (كوني أتوقعهم أن يردوا علي بالمثل ويبادلونني الشعور ذاته)، وثانياً انطلاقاً من تعاطف أصيل وجوهري معهم، ومن ثم انطلاقاً من مبدأ ما أؤمن به. ولذلك قلما تجد أحداً يتصرف على النحو الذي يصفه المشاهد المحايد، إنما معظمنا يتصرف بشكل أفضل مما نتوقعه، لأننا نفكر بالمبادئ الأخلاقية. وهنا

تكمن أهمية هذه المبادئ. كما يمكن لهذه المبادئ أن تكون باعثة على الراحة والسلوى بصورة صادقة خالية من أي رياء أو تصنع. إذا فشلت في الحصول على عمل وذهبت فرصتي لمرشح مؤهل آخر، أستطيع حينها أن أعتبر شعوري بالإحباط نتيجة عدم حصولي على العمل يوازن شعوره بالفرح والبهجة نتيجة حصوله عليه.

إن مثل هذا التفكير يتعدى طبيعتنا الحيوانية الأساسية إلى طبيعة أكثر صلاحاً وملائمة في يومنا هذا، حيث لم نعد بحاجة للكفاح في سبيل البقاء (أي بقائنا كجنس بشري). اعتماداً على ذلك يجب بناء المجتمع السعيد على أساسين اثنين، الأول: أقصى درجات التعاطف مع الآخرين ومشاركتهم مشاعرهم بوجدانية صادقة، والثاني: الالتزام بأقوى المبادئ الأخلاقية للحيادية والتجرد. لذا فإننا قد نخفق في تحسين مستوى سعادتنا ودفعه إلى الأمام رغم الغنى والبحبوحة التي تتوفر لنا إنْ لم نوسّع من دائرة وحجم تعاطفنا مع الآخرين والتجانس معهم. إن سرطان الحسد والغيرة سيقضي على كل مكاسبنا. وحينما نستطيع الإحساس بالبهجة تجاه رفاهية الآخرين وسعادتهم وخيرهم سنكون قادرين على أن نحيا بسعادة أكبر، وعندها سنساعد أولئك الذين يستطيعون جني الفائدة الأكبر، دون أن نحس بالحسد تجاههم، وسوف نكسب نحن الكثير إذا فرحنا بنجاحهم. يقول الإنجيل: «إنه لأمر يبعث على سعادة أكبر أن تعطي أكثر مما تأخذ». لكن في الحقيقة كلاهما جيد.

المعارضة والرفض

مع أن مبدأ السعادة القصوى كان غاية في الإقناع، واستقطب الكثيرين من المفكرين والفلاسفة والناس العاديين، ومع أن رقعة استخدامه في العالم آخذة بالاتساع، إلا أنه قُوبل بالكثير من النقد الجاد من قبل رجال فكر وفلاسفة آخرين، بمن فيهم، في العقود الأخيرة، الفيلسوف أمارتيا سين Amartya Sen وبيرنارد وليمز Bernard Williams.(٨) وكنت قد ناقشت معكم سابقاً الاعتراض الذي وجه إليه على يد أولئك الذين يؤمنون بأن هناك أشياء أخرى غاية في الأهمية إلى جانب السعادة. وهناك الكثير من الفلسفات والآيديولوجيات المعارضة لمبدأ السعادة

القصوى، لكنني أعتقد بأنها جميعها على خطأ في فهمها للمبدأ وفي حكمها عليه، وسأستعرضها فيما يلي:

خصائص السعادة:

كان أول نقد لمبدأ السعادة القصوى على يد الفيلسوف الكبير وعالم الاقتصاد جون ستيورات ميل John Stuart Mill، وهو ابن بالمعمودية لجيرمي بينثام. كان والد جون أحدُ المحميين لدى بينثام، حيث عاش آل ميل لبعض الوقت في كوخ حديقة منزل بينثام في لندن في كوين سكوير (ساحة الملكة). وكانت لدى والد جون ستيورات ميل آمال كبيرة تجاه ابنه كتلميذ موهوب وكإنسان أخلاقي. وقد تحققت آماله على كلا الصعيدين. ففي عمر الأربع سنوات كان جون الصغير قادراً على قراءة النصوص الإغريقية، وما إن بلغ سن المراهقة حتى كان قد برع واستوعب كلياً فلسفة السعادة القصوى التي أيدها والده بشدة. وفي العشرين من عمره عانى جون ولمدة سنتين من حالة من الاكتئاب، عزاها هو فيما بعد إلى طبيعة تنشئته القاسية ونوعية التربية التي تلقاها، والتي كانت تخلو من العواطف والمشاعر. حتى إنه غدا على يقين بأن شيئاً خطأً ما لا بد أن يكون في جسد فلسفة بينثام. وعندما ألف كتابه عما سمي آنذاك بـ «مذهب المنفعة» (وهو مذهب يقول إن تحقيق أعظم الخير لأكبر عدد من الناس يجب أن يكون هدف السلوك الإنساني) أحس جون ستيورات بأنه قد حدد المشكلة بدقائقها ووضع النقاط على الحروف. وقال إن هناك أشكالاً عليا ودنيا من السعادة، وإلا لكان علينا أن نعتقد بأن أحمق راضياً (مشبعة حاجاته ورغباته) يعيش في حال أفضل من سقراطٍ غير راض.

يعد هذا الاستنتاج بعيداً عن الصواب، لأن الأحمق الراضي لا شك يجني من السعادة لنفسه أكثر من سقراط غير راض، إنما علينا أيضاً أن ننظر إلى النتائج التي أفرزتها أعمال سقراط والملايين من الآخرين الذين ازدادت سعادتهم بناءً على تلك الأعمال. فهناك الكثير من الأبطال الذين يعانون في سبيل فائدة ومصلحة الآخرين من الناس. لا شك في أن من الصعوبة تقييم حجم ومستوى تلك الفوائد والمصالح، إلا أن تلك الفوائد والمصالح نفسها هي التي تبرر الأفعال، أما المعاناة بحد ذاتها فإنها يجب ألا تعد عنصر خير أو نفع.

التناقض في مضمون المفهوم:

وجاء طرح آخر على لسان بعض النقاد لمبدأ السعادة القصوى تضمن أن السعي لبلوغ السعادة أمر مخيّب للذات، بمعنى أن الطريقة الوحيدة ليكون المرء سعيداً تكمن في قيامه بشيء آخر يجلب له السعادة: فالسعادة نتاج ثانوي[٩]، وبالتالي فإن مبدأ السعادة القصوى، تبعاً لهذا الطرح، يتضمن تناقضاً داخلياً، وهو الذي أطلق عليه «التناقض في مضمون المفهوم».

ينضوي هذا الطرح على تبصر نفسي هام، إذ إن القسم الأكبر من حياتنا العملية يذهب في السعي خلف مشاريع خاصة: كالتنزه في الريف مثلاً، أو تفعيل أعمالنا التجارية، أو ممارسة لعبة الاسكواش (وهي لعبة شبيهة بكرة اليد أو التنس)، أو تناول الأطعمة أو ممارسة الجنس. لهذا نحن لا نحاول بصورة صريحة وبيّنة أن نكون سعداء، إنما نقوم بمعظم هذه النشاطات إما لأننا نستمتع بالقيام بها في وقت من الأوقات، أو لأنها تمدنا بوسائط مباشرة للحصول على المتعة (مثلاً عن طريق عدم تعرضنا للموت جوعاً)، أو لأننا نعتقد بأن هذه الأشياء تساعد الآخرين. فنحن غالباً ما نفعل أشياء لا نرغب بفعلها حقيقة، إنما نقوم بها من أجل خير أو منفعة مستقبلية. معظم الناس يفضلون القيام بعمل أقل مما يفعلونه فعلاً، لكن كسبهم الإضافي يتاح لهم مصادر أخرى للشعور بالرضى. وبالنتيجة ليس هناك خطأ، مهما يكن، في فكرة أن الناس يريدون أن يكونوا سعداء، وأن الحياة في نواح شتى هي مسألة نشاطات تمنح رضا أكبر. وفي عالم تم تثقيفه بالشكل المناسب وتمت تربيته وفق القواعد الأخلاقية للسلوك تكون هذه النشاطات مشتملة على السعي من أجل سعادة الآخرين.

التمسك بالنتائج:

ومن الأفكار النقدية التي وجهت لمبدأ السعادة القصوى تلك التي اعتبرت أن هذا المبدأ لا يأخذ بالحسبان سوى النتائج التي تتمخض عن الفعل، وتتجاهل في الوقت ذاته طبيعة الفعل نفسه. وبالتالي فهو مبدأ يضحي بالواسطة من أجل الغاية.

يمثل هذا النقد سوء فهم بسيط. فعندما أقرر القيام بشيء ما فإن كل شيء يليه أو يتبعه يعد نتيجة، بما في ذلك الفعل نفسه. أفترض مثلاً أنني رب عمل يشعر

بالقلق حيال صرف أحد العاملين من الخدمة. إن عملية الصرف لهذا الشخص بحد ذاتها لها ميزتها الخاصة، إذ تعكس ممارسة قوية لسلطة شخص ما على شخص آخر. عموماً أفضّل تجنب ممارسة هذه السلطة، إنما حين أقرر ما علي فعله أضمّن هذه الناحية في تقييمي للفعل بشكل إجمالي، كما أضمّنه الآثار والنتائج التي ستقع على العامل وعلى عملية أداء العمل، وبالتالي فإنني آخذ بالحسبان الوسيلة والغاية معاً.

يحاول البعض البرهنة على أن مبدأ التمسك بالنتائج (أو ما يسمى بالاستتباعية) يشتمل على ارتداد لا محدود، على اعتبار أن النتائج المباشرة تليها نتائج أبعد منها، وهذه أيضاً لها نتائجها، وهكذا، والنتائج النهائية هي بالتالي بعيدة على نحو غير محدود. إن مثل هذا الطرح يعد غاية بالسطحية والسخف، ومنافياً للعقل والمنطق، لأن النتائج المرتبطة بالفعل هي التغيرات (أو التحولات) التي تطرأ على سعادة البشر بدءاً من لحظة اتخاذ القرار بالفعل. وتستمر هذه التغيرات إلى مستقبل لا محدود، مع ازدياد بحجم الشك كلما نظرنا إلى مستقبل أبعد. والتنبؤ في القرارات الأخلاقية يعد طبعاً أمراً صعباً مثلما هو الحال بالنسبة لقرارات العمل. هذا لا يعني مني موقفاً ضد عملية التنبؤ، إنما علينا بصراحة ووضوح أن نعطي وزناً خاصاً وأهمية أكبر إلى النتائج الأولية الباكرة، وكذلك إلى النتائج التي يمكننا التنبؤ بها بصورة أفضل والتي نعتبرها أكثر احتمالاً للحدوث. إنه لمن العسير حقيقية أن نرى كيف يمكن لشخص ذي إحساس بالمسؤولية أن يتخذ قراراً لا يرتكز على ما قد يؤدي إليه من نتائج.

التكَيُّف:

هناك اعتراض آخر على مبدأ السعادة القصوى يتمثل في أن البشر قادرون على التكيف، وأنهم، على درجة ما، قادرون على التكيف مع الفقر والظلم والاضطهاد. وبالتالي فبعض الذين يكافحون في سبيل حقوق الإنسان يعارضون مبدأ السعادة القصوى، لأنه حسبما يعتقدون يقبل بالفقر بسهولة ويسلّم به[١٠]. على العكس من ذلك، فإن التكيف يعدُّ أكبر على الجانب الأعلى، ويفسر السبب في أن الأغنياء

يكسبون القليل القليل من ثروتهم ومورده‍م الإضافي. زيادة على ذلك، وفق ما تبين لنا سابقاً، فإن ما يجنيه الأغنياء يمكن مقارنته مباشرة بالمكاسب الأكبر التي يحظى بها الفقراء إن توسعت رقعة انتشار المال على نحو أشمل. هذه المقارنة بعينها هي التي تزوّدنا بالحجة الأقوى التي لدينا لصالح فكرة إعادة توزيع الدخل القومي، وبالتالي فإن مبدأ السعادة القصوى يعد بشكل فطري ومتأصل مسانداً وداعماً للفقراء. وسيكون من غير المحتمل لهذا المبدأ أن يؤيد عملية تخفيض الضرائب في الولايات المتحدة الأمريكية.

والحقيقة تقول إنه لو لم يكره الناس فقرهم واضطهادهم لما قلقنا من الفقر والاضطهاد. لكنهم يمقتون الفقر ويكرهون الاضطهاد كراهية شديدة نابعة من صميمهم. أراد العبيد الأمريكيون حريتهم، ليس لأنها ستمنحهم مداخيل مالية أعلى[11]، إنما بسبب الذل الذي يحس به الإنسان حينما يكون عبداً. فالعبودية آذت مشاعرهم، وأضرّت كيانهم كبشر، وحطت من كبريائهم، وبالتالي لهذا السبب تعد العبودية أمراً سيئاً وخاطئاً. لهذا يتوجب على النظرية الأخلاقية أن تركز بشدة على ما يشعر به الناس أكثر مما تركز على ما يعتقده الآخرون بأنه جيد بالنسبة لهم. ولو نقبل بالأيديولوجية الماركسية عن «الوعي الكاذب»، للعبنا دور السيد وصاحب الأمر، وقررنا ما هو جيد للآخرين حتى ولو لم يحسوا هم بأنه كذلك بالنسبة لهم.

علينا بدلاً عن ذلك أن نكتشف تلك الأمور التي لا يستطيع الناس التكيف معها، وتلك التي يستطيعون التكيف معها. وينبغي علينا الاهتمام بشكل خاص بتلك المصائب التي يصعب على المرء التكيف معها كالأمراض العقلية والنفسية المزمنة التي يعد التأقلم معها شيئاً مستحيلاً. إنما معظم الناس يتكيفون بصورة جيدة إن اقتطعت منهم الضرائب لمساعدة تلك الشريحة من الناس الذين انتكبتهم أمراض عقلية ونفسية.

العدالة والإنصاف:

وفقاً لمبدأ السعادة القصوى، فإن الشيء المهم الوحيد هو مشاعر كل فرد ذي صلة بهذا المبدأ. لكنْ كيف علينا أن نقيس سعادة الناس الذين يشملهم هذا المبدأ على اختلافهم؟ يعتقد بينثام أن الكل متساوٍ، وينبغي إيلاء الأهمية للناس بصورة

متعادلة، وبالتالي يتوجب علينا، ببساطة، الأخذ بالحسبان سعادة كل ذوي الصلة، وتضمينها في كل فلسفتنا وجهونا وسياساتنا نحو بلوغ الهدف المنشود. وعندما تثبت منهجية سياسة ما أنها تنتج سعادة كلية أكبر للبشر تكون هي الأفضل.

يعد هذا الطرح بمعنى من المعاني عادلاً ومنصفاً؛ فأي تحول في مستوى سعادة شخص ما يجب أن يقابله تحول في مستوى سعادة الآخرين، ويحسب بالتساوي مع الجميع دون استثناء: فأنا مثل غيري، وغيري مثلي، مهما علا منصبي، وازدادت أهميتي، وارتقت منزلتي. لكن هذا الطرح يعد من جانب آخر غير منصف أو عادل. لنفترض أن هناك سياسة جديدة ما انتُهجت، وكان لها تأثيرها في اثنين من الأشخاص: أحدهما كان سعيداً من قبل في حين كان الآخر تعيساً وبائساً، وجعلت هذه السياسة الجديدة الشخص السعيد أكثر سعادة والشخص التعيس أقل سعادة مما كان عليه رغم بؤسه. لو لم يكن ما يجنيه الشخص السعيد وفق هذه السياسة الجديدة أكبر مما يخسره الشخص الذي كان تعيساً، لكان بينثام استحسن هذه السياسة.

لكن يبدو أن في هذه المناقشة إفراط بالتطرف؛ فالمشاهد النزيه المتجرد سيولي بالتأكيد اهتماماً بما حدث للشخص التعيس أكثر مما يوليه للشخص الذي كان سعيداً أصلاً، ولذلك فإنه سيعطي وزناً مختلفاً للتحولات في السعادة تبعاً لمستوى السعادة التي كان يتمتع بها الشخص التعيس سابقاً. لكن كم من الوزن الإضافي علينا أن نقدم له؟ هذا يرتبط بعملية تقدير القيمة. كانت تتم مناقشة مثل هذه المسائل ومن ضمنها تقدير القيمة[١٢]، وحتى وقت متأخر من القرن العشرين، بشكل تخميني بعيد عن الدقة، إذ لم تكن تتوفر طرائق علمية لقياس حجم التغيرات في سعادة الناس من حيث المبدأ، لكن هذا الأمر أصبح في الوقت الحاضر ممكناً، ولهذا فالوقت موات لإجراء مناقشات وحوارات جدية عن الأوزان التي يجب أن تعطى للتغيرات في السعادة حينما يختلف الناس وفقاً للفروق في مستوى السعادة الذي يعيشونه حالياً[١٣].

انطلاقاً من هذه الاعتبارات، يمكننا أن نستنتج أن تخفيض المعاناة يعد أكثر أهمية من توليد سعادة قصوى. والسبب الآخر لهذا الاستنتاج يكمن في أن

نفهم أسباب التعاسة والبؤس بشكل أفضل مما نفهم أسباب السعادة القصوى[١٤]. فالظلم والاضطهاد يعتبران أهم مصادر التعاسة لدى الإنسان، وبالنتيجة فإن مبدأ السعادة القصوى سيشجبهما بشدة، سواء مورسا بحق فرد أو جماعة[١٥].

الذريعة:

لكن مبدأ السعادة القصوى يتعرض أحياناً للنقد على أرضية أنه مبدأ يضع الذريعة فوق القواعد والأنظمة، حيث إنه، على سبيل المثال، يسمح بقتل شخص بريء فقط ليكون مثلاً للآخرين. إن هذا النقد خاطئ وعارٍ عن الصحة، فالمجتمع السعيد عليه أن يحيا في ظل أنظمة وقواعد: ترحم البريء، وتحض على قول الصدق والإيفاء بالوعود، وما إلى ذلك. وعلى الناس احترام وإجلال هذه المبادئ، كما عليها أن تعتبر خرقها أمراً بغيضاً. إنما القواعد تتعارض في بعض الأحيان، وبالتالي سيكون لزاماً على مبدأ السعادة القصوى تقرير أي فعل هو الأفضل.

يشتمل مبدأ السعادة القصوى على مدخل ذي مرحلتين[١٦]: الأولى: مساعدتنا في اختيار القواعد والأنظمة، والثانية: مساعدتنا في اختيار الفعل حينما تتنازع القواعد وتتعارض، لكن القواعد بحد ذاتها أمر غاية في الجوهرية والحسم.

الحقوق:

لهذا السبب يعد مهماً جداً تحديد الحقوق الأساسية بكل وضوح، وترسيخها بشكل جيد في دستور وقوانين أي دولة من الدول. فأي حق إنساني يجب أن يبرر على أساس أنه طريقة لكبح المعاناة (وتعزيز السعادة والارتقاء بمستواها). ولكي يكون الحق حقاً عليه أن يكون مشمولاً بالقانون كأنه شيء مقدس له حرمته وحصانته[١٧]. ويمكن لكافة حقوق الإنسان الأساسية كالمساواة أمام القانون، والتحرر من الاعتقال التعسفي، وحقوق العمل، وما إلى ذلك أن تبرر بهذه الطريقة.

ولهذا فإن الدساتير والقوانين التي نحيا تحت سقفها حاسمة ومحورية بالنسبة لسعادتنا، الأمر الذي يستدعي تبريرها من قبل مبدأ السعادة القصوى. لكنها حينما توضع وتسن ينبغي بشكل طبيعي ألا تُخْرقَ حتى ولو تمخض عن ذلك في

بعض الأحيان سعادة أكبر لأمد قصير، لأن هذه السعادة القصيرة الأجل من شأنها أن تقوض الكسب الطويل الأجل الذي نشتقه من حيازتنا لهذه القوانين.

إن دساتير البلاد وقوانينها وما فيها من عمليات سياسية، تعد ذات أهمية بالغة جعلت بعض المفكرين يذهب إلى القول بأن الدور الرئيس لمبدأ السعادة القصوى يتجسد في مساعدتنا على ابتكار الدستور الأفضل الذي يُلزمنا بعد ذلك بالموافقة على ما يُطلقه النظام السياسي من سياسات ومنهجيات[١٨]. إنما هذا القول ينم عن خطأ كبير، فهناك دور حاسم للحوار الجماهيري عن تحديد السياسات الأفضل، ويجب على هذا الحوار أن يُوجَّه كذلك من قبل مبدأ السعادة القصوى. التحليل أمر صعب دائماً لكنه سرعان ما يصبح أمراً سهلاً مع تقدم معارفنا وتطور ثقافاتنا، والسير باتجاه آخر لن يقود إلا إلى قرارات هوجاء مبنية على معرفة ضحلة واطلاع ضيق.

مبدأ يتربع على القمة

على هذا الأساس يتوجب علينا العودة من جديد إلى الفكرة المركزية لعلم الأخلاق الإنساني التي تقوم بتقييم ما يحتاجه الناس لأنفسهم ولأولادهم ولأبناء بلدهم، والمتمثل حصراً بالسعادة. ولما كان من الاستحالة طبعاً تقييم كافة الطرق التي تؤثر فيها أفعالنا بسعادتنا، ترانا نمتلك الأنظمة والقواعد التي نتبعها معظم الوقت حتى دون التفكير فيها كالإيفاء بالوعد، ولباقة التصرف، وقول الصدق، وغيرها. لكننا بحاجة ماسة إلى مبدأ وحيد يتربع على القمة لثلاثة أسباب رئيسة كحد أدنى.

الأول: قد يحدث تضارب فيما بين القواعد نفسها وقد تتنازع، فإن سئلنا من قبل أحد العناصر في قوات الانقضاض النازية عن مخبأ ذلك اليهودي، سيقوم البعض بتلفيق كذبة تكون جديرة بالتصديق، في حين لا يقوم البعض الآخر بذلك.

الثاني: نحتاج لأن نكون قادرين على مراجعة قواعدنا وأنظمتنا. فقواعد ثوماس جيفرسون Thomas Jofferson التي بُنيت على التجربة العلمية دون المعرفة العلمية

أجازت العبودية وأتاحت الفرصة لها، إنما بنتيجة التحليل الدائم، المستقل والمتجرد، لمضامين العبودية جعلها من القائمة، وغدت أمراً غير وارد. كما ينبغي على الأنظمة والقواعد أن تتغير بتغير الحقائق والمعطيات إنما هذا ليس هو مبدأ النسبية الأخلاقية (وهي نظرية تقول إن الحقيقة نسبية، وإن الحقائق الأخلاقية تتفاوت تبعاً للفرد والزمان والظروف). فالهدف الثابت، غير القابل للتغيير، يجب أن يكون السعادة القصوى بغض النظر عن الظروف، وهناك فلسفات أخلاقية أخرى أكثر عرضة للتغيير عبر الزمن.

ويتمثل السبب الثالث في أن هناك الكثير من الخيارات الرئيسة، حيث توفر القواعد القليل من التوجيه. هناك خيارات شعبية أو جماهيرية، مثال ذلك كيفية التعامل مع المجرمين، أو كيفية حل مشاكل السير وحركة المرور للمشاة والمركبات، فمجرد اللجوء إلى مبادئ الحرية واللباقة المحببة لن ينفع هنا. كما هناك خيارات خاصة وشخصية، مثال ذلك، العمل أو الوظيفة التي أختارها لنفسي، أو كيفية إنفاقي لأموالي، لا شك أن هكذا خيار لا يتقرر إلا بتوفر هدف أسمى من كل الأهداف، ألا وهو زيادة سعادة الإنسان إلى حدودها ودرجاتها العليا. وتجد بالمقابل أن معظم القواعد الأخلاقية ومبادئ السلوك تشدد بقوة على «لا تفعل كذا»... أكثر مما تشدد على «افعل كذا».. أي إنها تركز على صيغة الأمر النفي أكثر مما تركز على صيغة الأمر الإيجاب، فهي ليست جدية في الحد من آثار وآثام اللا مبالاة بالواجب أو إهمال القيام بالمسؤوليات.

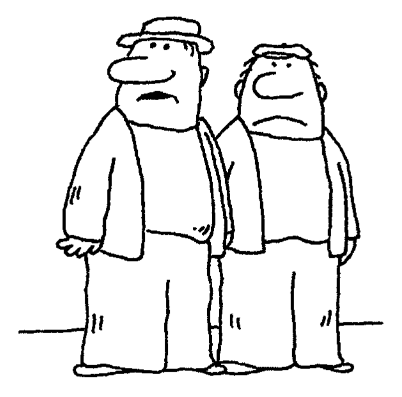
لا أحد منا بمفرده يستطيع تولي المسؤولية عن الجنس البشري برمته، إذ ليست لدينا المعرفة، كما لن نحصل على السعادة ذاتها من قيامنا بتقديم المساعدة لغريب مجهول مثلما نحصل عليها من تقديم المساعدة لأبنائنا. وبالتالي كما يقول المثل: «الأقربون أولى بالمعروف». إنما مع توسع المعرفة وزيادة حجم انتشارها وتقدم المذاهب والأنظمة الأخلاقية يلامس هذا «المعروف» دائرة أوسع[١٩].

لكن مع ذلك لا يزال البعض يقول، بدلاً من البحث عن فلسفة واضحة، إن علينا التمسك بأعرافنا الأخلاقية المختلفة والمتعددة القائمة، وأنا أجيبهم أن ذلك لم يكن هو الأسلوب الذي تطور عبره فهمنا للطبيعة، الالتصاق بما هو موجود. حيث

لم نكن راضين عن مفاهيمنا للمصادفة والعرضية التي كانت حدسية ومتحيّزة، وبحثنا بيأس عن نظرية متكاملة متضافرة تستطيع أن تغطي شتى أنواع الظواهر المتباينة: من سقوط التفاحة، إلى دوران القمر حول الأرض وتعاقبيته[٢٠]. بالطريقة ذاتها يمكننا أن نصنع التقدم الأخلاقي بواسطة بحثنا عن مبدأ أخلاقي رئيس يكون المرجع والمقياس نعمل بصدق على تنفيذ مضامينه. لن يكون فهمنا دقيقاً أبداً كفهمنا لقوانين الفيزياء، إنما ليس هناك طريق آخر للتقدم سوى هذا الطريق، وأنا أؤمن بعمق بأن هذا التقدم ممكناً[٢١].

لدينا في الغرب مجتمع ربما يعد سعيداً بقدر سعادة أي مجتمع وصف بالسعيد في ذلك الجزء من العالم عبر التاريخ[٢٢]. لكن كما رأينا هناك خطر محتمل من أن يتلوث أسلوب حياتنا بالأنانية وحب الذات، بالأنا أولاً، ولا سيما الآن حيث لم يعد القصاص المقدس (أو العقوبة الإلهية) يوفر لنا دافعاً عاماً نحو نظام أخلاقي عال أو مُثل أخلاقية سامية. وفي حال حدث ذلك وطغت الأنانية على سلوك البشر فإننا، لا ريب، سنكون أقل سعادة. وبالتالي نحن بحاجة ماسة إلى فلسفة واضحة هدفها البيّن والجلي هو السعادة القصوى للجميع. فإذا ناضل كل منا فعلاً، وبحماسة وصدق، نحو تحقيق هذا الهدف، سنكون بلا شك أقل أنانية وحباً للذات، كما سنكون أكثر سعادة.

خلاصتي، بناءً على ذلك، هي التالية: يريد الناس أن يكونوا سعداء، إنما لدينا أيضاً حس أخلاقي يملي علينا احترام الآخرين وأخذهم بالحسبان بقدر ما نحترم أنفسنا ونأخذها بالحسبان. يساعدنا عقلنا على التفكير بالطريقة لفعل ذلك، وتكون النتيجة أن نصبح قادرين على إعطاء سعادتنا القيمة ذاتها التي نعطيها لسعادة الآخرين، بالتساوي والتعادل دون زيادة أو نقصان. وهذا بحد ذاته سيكون القاعدة للسلوك الخاص وللاختيار العام. طبعاً لن نفعل دائماً ما هو الصواب، لأننا قد نخطئ، لكن إن حاول كل فرد أن يفعل الصواب سننتهي إلى سعادة أكبر. وهنا أقول مرحى لك يا جيرمي بينثام[٢٣].



«انظـــر إلى هناك، ها هي من جديد
اليد الخفية للسوق تعطينا الإشارة».

هل لعلم الاقتصاد دور في تحقيق مبدأ السعادة القصوى؟

يقول كينيث بولدينغ *Kenneth Boulding*:
«يشبه علماء الاقتصاد أجهزة الحاسوب.
إذ يحتاجون لأن يتغذو بالحقائق والمعطيات».

إذاً كيف ينبغي أن ننظم حياتنا الاجتماعية لتجعلنا سعداء؟ هل يمكن لعلم الاقتصاد أن يقدم أي مساعدة في هذا المضمار؟ فالاقتصادي المثالي المعياري يدعم اقتصاد السوق، لأنه اقتصاد فعّال ونشط. لقد تنبأت النظرية الاقتصادية بإخفاق الشيوعية اعتماداً على أرضيات اقتصادية معينة، وبرهنت عن صحة تنبئها. كما إن علم الاقتصاد حين يناقش النشاط الاقتصادي للحكومات يعرض أداة متطورة لتحليل الفائدة والكلفة، ويخبرنا بما على الحكومات أن تفعله، وبما ليس عليها أن تفعله. وبالتالي هل يملك علم الاقتصاد الإجابة؟ نعم ولا. فإطار العمل هائل وغير عادي. حيث نبدأ من حاجات الأفراد ورغباتهم، ثم لدينا السوق، حيث يتفاعل هؤلاء الأفراد وتضحى رغباتهم ملباة، بشكل أو بآخر، زاد أو نقص. إذ يكمن الخطأ في نظرية الطبيعة البشرية المبنية بشكل واسع على نمط عتيق من الأنماط السلوكية.

ووفقاً للمذهب السلوكي لا نستطيع أبداً معرفة ما يشعر به الناس. نستطيع فقط أن نراقبهم كيف يتصرفون. كان ب. ف. سكينر B.F.Skinner، في أواسط القرن الماضي، وهو من جامعة هافارد، هو الشخصية الأبرز، حيث أجرى تجارب سلوكية بعد اختباره للأفعال الانعكاسية لمجموعة من الجرذان وضعت ضمن

صندوق وفقاً لشروط معينة. ويحكى أنه حين كان يحاضر في جامعة هارفارد اعتاد أن يذرع منصة القاعة جيئة وذهاباً طوال فترة الإلقاء. وتطبيقاً لأفكاره وافق الطلاب على القيام بما يلي: كلما خطى سكينر نحو يسار المنصة كان عليهم النظر إلى الأسفل والعبوس (أي تقطيب الحاجبين والتجهم)، وكلما مشى إلى يمين المنصة عليهم النظر إلى الأعلى والابتسام. بعد تكرار الأمر لوقت قصير ما كان منه إلا أن سقط على الأرض عند نهاية الحافة اليمنى للمنصة.

هذه نقطة إيجابية لصالح النظرية السلوكية. لكن إن كنا لا نستطيع معرفة ما يشعر به الناس، لن نكون قادرين على تنظيم الأشياء كي نجعلهم سعداء. لحسن حظنا أن علم النفس عاد الآن لدراسة المشاعر والأحاسيس، إنما ينقص علم النفس الإطار الشمولي الذي يوفره علم الاقتصاد لتحليل المنهجية والحكمة العملية. ولذلك فإنني أرغب في هذا الفصل من الكتاب أن ألقي نظرة على جوانب القوة وجوانب الضعف في علم الاقتصاد، وأبيّن كيف يمكن لهذا العلم أن يمدنا بعون أكبر لو أنه اندمج بالاكتشافات والأفكار الجديدة التي توصل إليها علم النفس الحديث.

التبادل الطوعي (الإرادي)

نستطيع أن نبدأ بالنظرية الاقتصادية القائمة عن السوق الحرة. فالسوق الحرة تعمل عبر تبادل طوعي أو إرادي، إذ تتجسد أبسط حالة لهذا التبادل في مبدأ المقايضة. لدي الخبز لكن ليس لدي المربى؛ لديك المربى لكن ليس لديك الخبز. أقايض بعضاً من خبزي مقابل بعضاً مما لديك من المربى. كلانا يشعر بحال أفضل، وإلا لما وافقنا على المقايضة. فكلانا بهذه الطريقة مارس الكسب والتجارة. ويمكن لهذا أن يجري بين الأفراد، وكذلك طبعاً بين الدول.

يتم القسم الأعظم من التبادل في يومنا هذا مقابل المال، إنما المبدأ هو نفسه. إنني أعمل لديك لأن ذلك يجعل كلينا بحال أفضل، وتبيع إنتاجك إلى زبائنك لأن ذلك يجعل الطرفين أيضاً بحال أفضل: فهي حالة من الكسب بشقيها.

يأتينا كل ذلك بالسعي المجرد والصريح للمصلحة الشخصية، وهنا نستشهد بالكلمات المشهورة لآدم سميث Adam Smith حيث يقول: «إنه ليس انطلاقاً من خيرية اللحام أو الخباز أو بائع الجعة، نتوقع أن نحصل على طعام عشائنا، إنما انطلاقاً من اعتبارهم لمصلحتهم الذاتية. فنحن في التعامل معهم لا نخاطب إنسانيتهم بل نخاطب حبهم لذاتهم، ولا نتحدث إليهم مطلقاً عن حاجاتنا الخاصة وضرورياتنا، بل نتحدث إليهم عن مصلحتهم وما يعنيهم من فائدة»[1].

طبعاً ليس هذا هو نوع التعاون الذي جئت على ذكره في الفصل السابع من هذا الكتاب، إنه نوع من الترتيب القريب والمباشر، والمتوفر في متناول اليد، والذي له أسلوبه في العمل بطريقة لا شخصية وغاية في الموضوعية.

تعد مثل هذه التبادلات السمة المركزية لاقتصاد أي سوق حرة، فالشخص يجلب إلى السوق ما لديه من موهبة أو ثروة ويبادلها بشيء هو بحاجة أكثر له.

الفعالية

يعد التحصيل الحاصل لمثل هذه التبادلات فعالاً بشكل مدهش، إذ إن كل تبادل يمكنه أن يكون مفيداً أو نافعاً لكل أطرافه، يجري بصورة آلية أوتوماتيكية شريطة أن يكون السوق حراً بالفعل. وبالتالي فإن كل المكاسب الممكنة من التجارة ستتحقق. بعد هذا كله لن يكون هناك طريقة للكسب سوى أن ينتفع شخص ما على حساب شخص آخر. ففي التبادل الحر ينتفي أي فساد، ويزول أي تبديد للثروة أو المال، وبالتالي فهو بهذا المعنى حالة تتميز بفعالية ونشاط[2].

كما قد لا يكون أمراً عادلاً أن ينطلق الناس في تبادلاتهم في السوق الحرة على أساس من اللا مساواة، كما قد يكون أمراً غير مرغوب فيه أن يتباين الناس كثيراً في أذواقهم، أو أن يكون من الصعب تلبية أذواقهم وإرضاء رغباتهم، لكنه يظل نظاماً فعالاً للغاية حينما يُعطى ويُغذّى بعتبات البداية الأساسية التي ينطلق منها الناس في تبادلاتهم.

إن فعالية السوق الحرة تكمن في ما يتصف به هذا السوق من قوة هائلة. فهو يلغي الكثير مما قد يتخرب أو يتلف في ظل أي نظام تبادلي آخر، لكنه مع ذلك لا يكون فعالاً إلا إذا حقق الشروط الثلاثة التالية:

أولاً: أن يكون السوق حراً حقاً كي يمكن الداخلين الجدد إليه من المشاركة فيه وبيع ما لديهم بالأسعار التي يرغبون بها، لأن تحديد الأسعار على يد الشركات المنتجة أمر يجب أن يحرَّم، وإذا حصلت حالة ما من الاحتكار الطبيعي يتوجب على السلطات القيام بتنظيمه أو القيام بتوفير الخدمة نفسها، كخدمة الشرطة أو المدارس المحلية. إن ما تحتاجه الشركات هو التنافس فيما بينها، وليس التعاون، تنافس من شأنه أيضاً أن يوفر الحافز للإبداع وتخفيض التكاليف ورعاية المستهلك.

ثانياً: يجب أن تكون لدى الباعة والمشترين، على حد سواء، المعلومات نفسها عن الشيء الذي يتم بيعه. فإذا كان المشتري عديم المعرفة بالمادة التي يبتاعها، ولم تتوفر له المعلومات الكافية عنها لسبب ما لا علاقة له به، فهو يحتاج إلى حماية المستهلك.

ثالثاً وأخيراً: علينا أن ندرك أن نظام التبادل الطوعي يعمل بشكل جيد إذا لم يتعدى تأثير كل صفقة تعقد فيه حدود طرفي التبادل، وهذا أمر يعد حاسماً وجوهرياً في نقاشنا هذا. فإذا أثرّت صفقة ما في أطراف أخرى على نحو سلبي، أو بشكل غير مناسب، قد تحصل بالفعل خسارات جسيمة يعاني منها المجتمع ككل، حتى ولو حققت هذه الصفقة أرباحاً ومكاسب للطرفين المعنيين بها. وهناك مثال درجت العادة على استخدامه للبرهنة على ذلك، ألا وهو قصة مداخن المصانع: فصاحب المصنع ينتج ثياباً أو فولاذاً يبيعه لمشترٍ راغب، لكنه في الوقت ذاته، وأثناء عمليات إنتاجه، تقذف مداخنه أدخنة ضارة باتجاه السكان القاطنين حول مصنعه. يدعى هذا العمل وفق المصطلح الاقتصادي «الأثر الخارجي» أو «الخارجانية» أي كون الأثر خارجياً. فحينما وضع صاحب المعمل خطة إنتاجه قام بحساب تكاليفه وأرباحه من هذا الإنتاج، ولم يأخذ بالحسبان الخسارات التي فرضها هو على جيرانه المتضررين لسوء حظهم. وبالتالي فهو دون شك يطلق يومياً

الكثير من الأدخنة والسموم التي قد تكون سبباً بتلوث بيئي وصحي. لذلك ولجعل خططه فعالة، علينا أن نفرض عليه ضريبة لقاء الأضرار والخسائر التي لحقت بالناس من حوله، والتي سببتها الأدخنة المنبعثة من معمله. لن يكون أمامه عندئذٍ مفر من «تذويت» هذه الخسائر، وفق المصطلح الاقتصادي، ومعالجتها كأنها خسائر له، وإضفاء صفة الذاتية على الموضوع ودمجه في حساباته. والبديل الأبسط عن ذلك القيام بتنظيم وضبط انبعاث الدخان من مداخنه.

تعد المؤثرات الخارجية غاية في الانتشار في حياتنا الاجتماعية، فعندما يمنح زميل لي زيادة في الراتب يؤثر ذلك فيَّ، حتى ولو لم أكن طرفاً في التبادل. يمكن لعلم الاقتصاد من حيث المبدأ أن يسمح بتناول شتى هذه التفاعلات بالحسبان، لكنه عملياً لا يحسب حساباً إلا للقليل منها. سنناقش هذا الموضوع في وقت لاحق.

تحليل الكلفة والفائدة

إننا نحتاج في البداية إلى اكتشاف قوة أخرى في علم الاقتصاد، ألا وهي: تحليل الكلفة والفائدة[٣]. فبالنظر لما يحيط بعمليات التبادل الطوعي من قيود وحدود، نجد أن لدينا سياسات حكومية ومناهج اقتصادية عامة للدولة تخص معظم جوانب حياتنا: سواء في مجال الدفاع أم القانون أم النظام أم التربية أم الصحة أم النقل أم البيئة وما إلى ذلك. ولكي يساعدنا علماء الاقتصاد على التفكير بهذه السياسات والمناهج تراهم يعرضون مبدأ تحليل الكلفة والفائدة، حيث يقولون: «غير سياستك حالما تجد أن الفوائد من هذا التغيير تتجاوز التكاليف، وإلا فكف عن ذلك».

إنما كيف يمكننا قياس الفوائد والتكاليف؟ للإجابة عن هذا السؤال علينا أن نبدأ بالفرد المنهمك بصفقات التبادل الطوعي. لنفترض أنه يفكر بشراء

شيء ما يكلّفه عشرة دولارات. فإذا كان راغباً ومستعداً لدفع اثنا عشر دولاراً تجده يشتري هذا الشيء مقابل العشرة دولارات، لأنه في الواقع يقارن التكاليف بالفوائد: أي فوائد الشيء الذي يريد شراءه بالتكاليف التي سيدفعها لشرائه، والفوائد تقاس بالمبلغ الذي يرغب الشاري بدفعه، وهو بهذه الحالة اثنا عشر دولاراً. بناء على ذلك فإن المفهوم الأساسي للفائدة الاقتصادية هو «الرغبة أو حدود الاستعداد للدفع».

لنفترض الآن أن الحكومة تفكر ببناء أو بشق شارع عريض للسيارات فوق إحدى الأحياء التي تقطنها الأقليات في المدينة. نجد أن المخططين لهذا المشروع يجدولون الفوائد والتكاليف ضمن قوائم خاصة تشتمل على: الفوائد بالنسبة لسائقي السيارات، التكاليف البيئية بالنسبة لسكان ذلك الحي، إضافة إلى تكاليف شق الطريق. سوف يقيسون الفوائد التي سيحصل عليها السائقون بحسابهم للمبالغ التي سيكون هؤلاء السائقين راغبين بدفعها كي يحظوا برحلة أسرع أو بتنقل أسهل فوق هذا الشارع. كما سيقيسون التكاليف بالنسبة لقاطني هذا الحي بحسابهم للمبالغ التي سيكون هؤلاء السكان مستعدين لدفعها لمنع شق هذا الشارع في حيهم. وستكون تكاليف الإنشاء هي الضرائب المتوجب دفعها لشق الشارع. طبعاً بعض سكان هذا الحي هم من دافعي الضرائب أيضاً. كما إن بعضهم يعمل سائقاً، أو يمتلك سيارات خاصة سيستخدمها فوق هذا الشارع، لكننا ننظر هنا إلى الناس بحسب أدوارهم.

بعد ذلك سيقوم المخططون بجمع كافة الفوائد والتكاليف التي يتم تقديرها لإجراء دراسة عنها. فإذا كانت الفوائد أضخم من التكاليف سيتخذون قرارهم لصالح شق الطريق، وسيقولون إنه مشروع فعال وذو جدوى اقتصادية، وسيقومون بإنشائه.

ما الذي يجعلهم يقولون ذلك؟ إجابتهم عن هذا السؤال تكمن في أن ما سيكسبه الرابحون أكثر مما سيخسره الخاسرون، ولذلك يستطيعون بسهولة تعويض الخاسرين. ويظلون هم أنفسهم أكثر غنى، وأفضل حالاً.

وبالتالي، نتيجة للمشروع، سيكون من الممكن لبعض الناس أن تكسب في حين ما من أحد سيخسر، ويضيفون قائلين إن هذا يعد مكسباً على صعيد الفعالية الاقتصادية والتجارية، وعدم القيام به يعد إضاعة لفرصة جيدة وتبديد لمشروع هام.

لكن تريث لحظة! لنفترض أن سكان هذا الحي ودافعي الضرائب لم يتم تعويضهم بالفعل. سيكون المشروع حينئذٍ قد ولّد بعض الرابحين وبعض الخاسرين، وهذا لا يمكن أن نسميه تحسين في الفعالية، لأن المقياس الوحيد الذي تم اعتماده يشتمل على تعويض افتراضي (أي قائم على الافتراض) وليس على تعويض فعلي.

لذا ما الخطأ في مثل هذا الاستنتاج؟ الفكرة من حيث المبدأ كانت فكرة ممتازة: أي يتوجب علينا عند صناعة قراراتنا أن نقارن بين الأرباح والتكاليف، إنما يجب قياس هذه الأرباح وهذه التكاليف وفق معايير السعادة أو بلغة، السعادة وفق ما يقترحه جيرمي بينثام. ولا يعد استخدام المال كمقياس بديلاً ملائماً أو بديلاً وافياً للغرض على اعتبار أن المال، وفق ما لمسناه سابقاً، يهم البعض أكثر مما يهم البعض الآخر، ولذلك فإننا نحتاج لمعرفة من سيكون رابحاً ومن سيكون خاسراً كي نعرف إلى أي مدى يعد المال مهماً بالنسبة لهم. يمكننا عندئذٍ أن نتبع مدخلاً أو طريقة من مرحلتين:

أولاً: حساب التغيرات بالنسبة لكل مجموعة (الرابحين والخاسرين) وفقاً لما لديهم من استعداد ورغبة بالدفع.

وثانياً: معرفة قيمة هذه التغيرات وثقلها، وذلك بإدراك مدى أهمية المال بالنسبة لكل مجموعة (هذا إضافة إلى ضرورة إعطائنا وزناً خاصاً للتحولات التي تطرأ على مستوى السعادة بالنسبة لأكثر الناس تعاسة وبؤساً).

يشير هذا المدخل إلى أسلوب أفضل في تحليل الفائدة والكلفة، مبني على المدخل القديم، لكنه يستخدم علم النفس الحديث للقيام بالعمل بصورة أفضل وأشمل، وليس مجرد انتحال لأفكار بينثام ومن ثم تحريفها وإساءة استعمالها.

الدخل القومي: حكاية حزينة

يوصلنا ما سبق لمناقشة مسألة المقياس المناسب لرفاهية وخير الوطن. نحتاج بوضوح لقياس المعدل الوسطي للسعادة التي ينعم بها السكان (معدّلاً بحيث يمنح وزناً إضافياً لمن هم أقل سعادة).

تركّز الحكومات في وقتنا الحاضر، بدلاً عن ذلك، على الدخل القومي، أو ما يسمى اقتصادياً بالناتج القومي الإجمالي، الذي يعطي الوزن والاعتبار ذاته لكل دولار لدى مواطن. لقد تم تطوير هذا المفهوم في الثلاثينيات من القرن العشرين لخدمة هدفٍ جيد ومفيد، ألا وهو المساعدة في التفكير بالتقلبات الحاصلة في معدل البطالة، كما كان حاسماً في الجهود التي بُذلت لضبط الأزمات الاقتصادية ومعدل الازدهار الاقتصادي أيضاً. لكن هذا المفهوم سرعان ما اختُطف واعتُمد ليكون مقياساً لمستوى رفاهة المواطنين، إذ تجد أن الأمم اليوم تتنافس للحصول على موقع في رهانات الدخل القومي.

كان هذا الاختطاف أمراً محتوماً، ولا مناص فيه، على اعتبار أن علم الاقتصاد كان قد انتُزع لصالح أصحاب المذهب السلوكي في الثلاثينيات من القرن الماضي. والحكاية في الحقيقة محزنة للغاية: ففي أواخر القرن التاسع عشر اعتقد معظم علماء الاقتصاد الإنكليز أن علم الاقتصاد لا يبحث في شيء سوى السعادة، وأن هذا هو هدفه الأسمى وموضوع اهتمامه[٤]. كما اعتقدوا أن سعادة شخصٍ ما من حيث المبدأ أمر يمكن قياسه، كدرجات الحرارة؛ كما آمنوا بأن بإمكاننا مقارنة سعادة شخص ما بسعادة شخص آخر، وافترضوا أن الدخل الإضافي، أو زيادة الدخل، لا تتمحض عند زيادة في السعادة، حيث إن السعادة تضحى أقل درجة في المستوى عندما يصبح الشخص أكثر غنىً.

لم يكن نظام هؤلاء العلماء قابلاً للتطبيق الكامل، لكنه كان بمثابة جدول أعمال أو برنامج ينظر نحو المستقبل. كما كان منسجماً ومتناغماً أيضاً مع

علم النفس الذي كان سائداً عند أواخر القرن التاسع عشر، أمثال وِلْيَم جيمس William James الذي كان يتدارس بنشاط وحماسة قوة المشاعر الإنسانية. إنما تحول علم النفس عندئذٍ إلى المدرسة السلوكية، حيث حاول جون واتسون Jahn Watson وإيفان بافلوف Ivan Pavlov وتبعهما سكينر، برهنة أننا لا نستطيع أبداً معرفة مشاعر الآخرين من الناس، وإن كل ما يمكننا فعله هو دراسة سلوكهم.

وبالتالي غدت المدرسة السلوكية هي المناخ الفكري لتلك الحقبة، وفي الثلاثينيات من القرن الماضي تبنّت علم الاقتصاد(٥)، مما قاد إلى مفهوم للسعادة أكثر ضيقاً ومحدودية، لأنه لو كان كل ما يهمنا عن الإنسان هو سلوكه، لكننا اعتمدنا ببساطة على ما يتوفر لنا من حالات ومواقف هو عنصر فيها، وعلى معرفة أي المواقف هي التي يفضلها أو يحبها أكثر من غيرها. وهذا سلوك غير متأثر بالشدة العاطفية التي يفضل بها شخص ما حالة على حالة أخرى، أو موقفاً على آخر. وعلى اعتبار أنه سيختار دائماً الموقف أو الحالة المفضلة لديه والمتاحة له، فبالإمكان بالنسبة لنا أن نستنتج تفضيلاته من سلوكه. إنما لا نستطيع أن نقول شيئاً عن الشدة العاطفية أو الانفعالية لهذه التفضيلات، كما لا نستطيع أن نقول شيئاً عن حجم السعادة التي أحس بها جراء حصوله على ما أراد.

كيف يقود هذا إلى جعل الدخل القومي مقياساً لرفاهية وخير الوطن؟ هناك خطوتان: الأولى هي الفرد، حيث نفترض أن تفضيلاته لا تتبدل مع مرور الزمن. فإذا كان ما يستهلكه اليوم أكثر مما كان يستهلكه في الماضي، فلا بد أنه بحال أفضل أو أكثر غنىً. لا ندري إلى أي درجة هو بحال أفضل، لكنه لا بد أن يكون بحال أفضل. هذا هو كل ما نستطيع أن نشتقه من قياس الدخل. والخطوة الثانية: مجموعة الأفراد. كيف يمكننا أن نقارن ارتفاعاً بدخل شخص ما بهبوط دخل شخص آخر؟ قد تظن، وفقاً للافتراضات السلوكية، أن ذلك أمراً مستحيلاً؛ لكن لا. فاختبار التعويض الافتراضي يبدو أشبه بعصا سحرية، لأنه يخبرنا أن رفاهية المجتمع تزداد حقاً إذا استطاع الرابحون تعويض الخاسرين، بعبارة أخرى، إذا ازداد حجم الدخل القومي.

فالأمر برمته غاية في الإيلام ومدعاة للأسى. دعوني استعجل القول بأن معظم علماء الاقتصاد يعترفون ببعض نقاط الضعف في اعتماد الناتج القومي الإجمالي مقياساً لرفاهية الأمة وخيرها. ومن الواضح جداً أن بعض الأمم تفضل العمل لساعات أطول من البعض الآخر. فالأجور الساعية، على سبيل المثال، في الولايات المتحدة وألمانيا هي حالياً نفسها، إنما يفضل الأمريكيون العمل لساعات أطول، الأمر الذي يجعل الدخل القومي للفرد في الولايات المتحدة أعلى منه في ألمانيا، إنما الكثيرون من علماء الاقتصاد الصالحين سيقولون إن الدخل الحقيقي هو نفسه في كلا البلدين لأن قدرتهما الشرائية سواء للسلع أو للمتع هي نفسها. وحاول علماء الاقتصاد، على نحو مشابه، الأخذ بالحسبان الخاصية البيئية، إضافة إلى الجانب المتعي أو الترويحي الذي يمارسه الفرد أثناء أوقات خلوه من العمل، ضمن قياس أفضل للدخل القومي(٦).

إنما مشاكلنا الحقيقية مع علم الاقتصاد أعمق من ذلك بكثير. فهذه المشكلات تنشأ لأن علماء الاقتصاد لا يعيرون اهتماماً لمستوى سعادة الناس، أو لحجم هذه السعادة، ويركّزون، بدلاً عن ذلك، على القدرة الشرائية الكلية لهؤلاء الناس، مفترضين أن تفضيلاتهم (أي ما يفضله الناس من خيارات) ستظل دائمة، وستبقى نفسها مع مرور الزمن. إننا، عوضاً عن ذلك، نحتاج إلى علم اقتصاد جديد يتعاون مع علم النفس الحديث. هناك على الأقل خمس سمات رئيسة للطبيعة البشرية يجب، بشكل أو بآخر، أن تكون مشمولة في هذه الرؤيا الجديدة للكيفية التي تتولد بها سعادتنا وخيرنا ورفاهيتنا(٧).

- **التفاوت واللا مساواة:** الدخل الإضافي أمر له أهميته بالنسبة للفقراء أكثر منه للأغنياء.
- **المؤثرات الخارجية:** يؤثر الآخرون فينا بشكل غير مباشر، وليس عبر عمليات التبادل فقط.
- **القيم:** أعرافنا وقيمنا تتغير استجابة لمؤثرات خارجية.
- **كراهية الخسارة:** نكرة الخسارة أكثر مما نثمّن الربح.
- **السلوك المتقلب والمتناقض:** يكون سلوكنا متقلباً في أشكالٍ عدة.

التفاوت واللا مساواة

أفضّل تناول هذه السمة بالبحث أولاً، لأنها المسرح الذي شهد أعلى درجات النشاط من قبل علماء الاقتصاد (والحقيقة أن هناك جيش من هؤلاء يتدارس الأسباب التي جعلت الكثيرين من الناس يعيشون تحت خط الفقر). لكن ما الذي سيحصل إذا كان رفع مستوى الفقراء يعني تخفيض مستوى الأغنياء، وبالتالي يخسر الأغنياء أكثر مما يكسب الفقراء من دولارات؟ ما هي وحدة القياس التي يمكننا استعمالها لتقييم أرباح الفقراء مقارنةً مع خسائر الأغنياء؟

لقد تمت الإجابة عن هذا السؤال في وقت سابق بشكل نظري على يد مجموعة لامعة من علماء الاقتصاد في الستينيات من القرن العشرين، كان من بينهم الحائزون على جوائز نوبل: جيمس ميرليز James Mirrlees، وأمارتيا سين Amaartya Sen.[٨] لقد انطلقت هذه المجموعة من فكرة أن دولاراً إضافياً واحداً يمنح سعادة أكثر للفقير منه للغني، ولذلك علينا أن نفرض الضرائب على الأغنياء لمصلحة ومنفعة الفقراء. لكن بفعلنا هذا نكون قد أضعنا المحفزات التي تواجه الأغنياء والفقراء، وبالتالي حالما نرفع معدل الضريبة يهبط الحجم الإجمالي للكتلة؛ ولهذا علينا التوقف عن رفع معدل الضريبة قبل أن نبلغ مستوى المساواة الكاملة. فالحل الأمثل يكمن في جعل الخسائر الناجمة عن تقلص الكتلة تفوق وزناً وثقلاً قيمة الأرباح الناجمة عن إعادة توزيع جديدة للدخل.

لقد تم تطبيق هذا النمط من التحليل في العديد من المجالات، حتى في بعض عمليات تحليل الكلفة والفائدة. إنما لم يدخل أبداً ضمن الحقل الميداني للممارسات الاقتصادية، لأنه لم يطلب من هؤلاء العلماء الاقتصاديين اللامعين مطلقاً القيام بأي عمل تجريبي مبني على الملاحظة والاعتبار لاكتشاف السرعة التي تهبط بها قيمة دولار إضافي حالما يصبح شخص ما أكثر غنىً.

لقد بدأ علم النفس الحديث الآن بجعل هذا الأمر ممكناً، لكن الأمر قد يستغرق بعض الوقت لنحصل على أدلة وبراهين جيدة، لذا يتوجب علينا في هذه الأثناء، وبصورة فعلية، التعامل مع دولارات الغني ودولارات الفقير على أساس أنها ذات قيم مختلفة، مستخدمين مجالاً من النسب الممكنة[٩].

لكننا غالباً ما نسمع الجدل التالي ضد هذا الطرح: إذ يقال إن علينا ألا نرفض مطلقاً أي فرص سانحة لزيادة الناتج القومي الإجمالي، لأننا حينما نمتلك الحد الأقصى من هذا الناتج نستطيع دائماً القيام بإعادة التوزيع. غير أن هذا الطرح، وغالباً ما يأتي على لسان علماء اقتصاديين، يغفل الفكرة برمتها، إذ إن إعادة التوزيع للناتج القومي الإجمالي ذات تكلفة باهظة، وكلما كررنا القيام بها كلما هبط الناتج القومي الإجمالي أكثر فأكثر تبعاً لإضعاف المحفزات والدوافع. فالكتلة تتقلص حالما يصبح توزيعها أكثر عدلاً. وعند مرحلة من المراحل ستفوق كلفة الفعالية الناجمة عن إعادة التوزيع المتكررة حجم الربح بكل وضوح وقانونية. عند هذه النقطة يتوجب علينا التوقف عن القيام بأي عمليات أو محاولات أخرى للمساواة، حتى ولو ظل دولار الغني أقل قيمة من دولار الفقير.

اعتماداً على هذه الخلفية ينبغي أن تتم عمليات تحليل الكلفة والفائدة لدى البلدان الأخرى. كما يتوجب على الحكومات وضع سياساتها الاقتصادية ارتكازاً على هذه الأرضية. لهذا السبب علينا عند القيام بهذا التحليل أن نخصص قيمة أدنى للمكاسب والخسائر المالية التي تصيب الغني، وقيمة أعلى للمكاسب والخسائر المالية التي تلحق بالفقير. وإذا قمنا عندئذٍ بتحليل شتى التغيرات السياسية المحتملة، واحداً تلو الآخر، نستطيع الوصول في النهاية إلى النتيجة الإجمالية الأفضل إنْ أعطينا مواردنا الأولية.

لا شك أن قسماً لا بأس به من علماء الاقتصاد سيوافق على هذا المدخل من حيث المبدأ (رغم أنه لم يطبّق ميدانياً من قبل): فقد أخذوا يولون هذه المسائل الكثير من الدراسة والبحث. لكن رغم أنهم يعتبرون المسألتين التاليتين أقل أهمية، وتلقيا منهم قدراً أقل من المناقشة، إلا أنني أعتبرهما غاية في الأصالة والجوهرية، وهما مسألة المؤثرات الخارجية، ومسألة كيفية تشكيلنا لقيمنا.

المؤثرات الخارجية

توجد المؤثرات الخارجية في كل مكان. ففي معظم الصفقات أو المعاملات التجارية التي نعقدها نؤثر في الآخرين الذين هم ليسوا طرفاً في هذا الصفقات. حين يبتاع شخص لنفسه سيارة ليكسوس Lexus مثلاً فإنه يطرح في الشارع معياراً جديداً يقاس عليه. وحين تنشر شركة ما إعلاناتها التجارية عن صناعة جديدة للدمية باربي فإنها تخلق حاجة لدى الآخرين لم تكن موجودة من قبل. ولو نعود بالذاكرة إلى العوامل السبعة الكبار التي جاء الحديث عنها في وقت مبكر من هذا الكتاب، والتي تؤثر في سعادتنا نجد أن كلاً منها متأثر بشكل عميق بسلوك الآخرين من الناس.

سيكون هذا موضوع البحث الذي سأناقشه في الفصلين القادمين من هذا الكتاب، حيث سيتم رصد وتوثيق التحديات التي يواجهها الفكر الاقتصادي الحالي. ويمثل هذا الفصل نوعاً من التمهيد للفصلين التاليين. أعرض الآن بعض الأمثلة على المؤثرات الخارجية:

الدخل: إذا ازدادت مداخيل الآخرين أحس برضى أقل تجاه دخلي.

العمل: إذا تقاضى صديق لي علاوة على أدائه، أحس أن علي أن أتقاضى واحدةً أيضاً.

الحياة العائلية: إذا أصبح الطلاق أمراً أكثر انتشاراً بين الناس، أحس بدرجة أقل من الطمأنينة والثقة والأمان.

المحيط الاجتماعي: أذا انتقلْت إلى جوارنا مجموعة من السكان العابرين، فإنني أغدو أكثر عرضة للاعتداء والسلب.

الصحة: إذا تشكل في منطقتي عدد أكبر من شبكات العمل الاجتماعية، فإنني أصبح أقل عرضةً للإحساس بالاكتئاب.

الحرية: إن لم تتوفر للناس الحرية للتعبير عن أفكارهم، فإنني أُحسُّ بأني مسلوب القوة، وفي حال أسوأ، نظراً لفقدان شيء هام.

القيم: إذا أضحى الآخرون أكثر أنانية، فإن حياتي تصبح أكثر عسراً وصعوبة.

وقد تبدو هذه الأمثلة واضحة أكثر من اللازم، أو حتى عادية ومبتذلة، إلا أن من النادر أن تؤخذ مثل هذه التفاعلات بالحسبان حينما تكون السياسة الاقتصادية هي موضوع البحث والمناقشة.

لنأخذ على سبيل المثال التحركية الجغرافية (وهي عملية انتقال المرء من مكان عمل إلى مكان آخر)، فكل حكومة لها موقفها من هذا الأمر، وتراه أكثر ما ينعكس في عملية تخطيط استعمال الأراضي، وفي توزيع المال الحكومي المركزي على المناطق، وفي تأسيس ودعم وكالات التطوير الإقليمية، وما إلى ذلك، وهي جميعها تتطلب الانتقال من ولاية إلى أخرى، ومن مدينة إلى أخرى. كانت الرسالة العامة لهيئات مثل منظمة الإنماء والتعاون الاقتصادي، في السنوات الأخيرة، تركز على ضرورة تحرك العاملين بدرجة أكبر.

كيف لهذا أن يكون ذا شأن بالنسبة للسبعة الكبار؟ فهو أمر لا شك سيسهم في زيادة الدخل، لأن الناس عموماً ينتقلون من مداخيل أخفض إلى مداخيل أعلى، لكنه وفقاً لما سنلمس يُفضي إلى عدم استقرار الحياة العائلية، وزعزعة حياة البيئة الاجتماعية، كما من المحتمل أن يزيد من نسبة الاعتلال العقلي والنفسي، ويخفّض من مستوى الثقة في العلاقات بين الناس. إن علماء الاقتصاد ولا يعيرون مثل هذه العناصر أهمية، لأنهم يفتقرون إلى الخبرة بها والمعرفة والتجربة الميدانية، فهم مع ذلك لا يزالون يؤيدون بشدة الزيادة في معدل التحركية الجغرافية.

كيف يشكّلُ الناسُ قيمهم؟

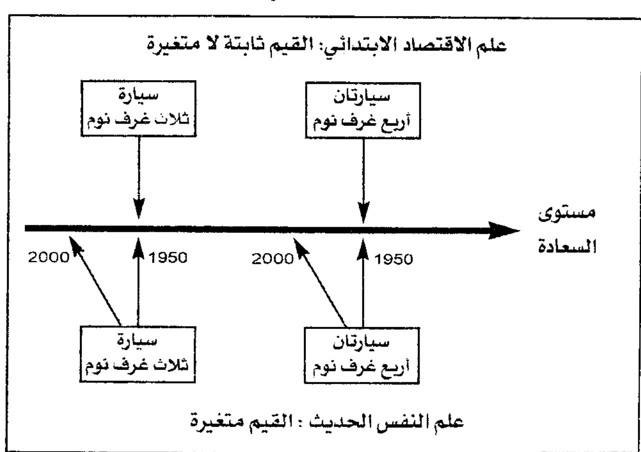
يُعَدُّ علماء الاقتصاد بشكل خاص غاية في العجرفة تجاه تشكيل قيمنا، أو حسبما يطلقون عليها «أذواقنا». إن ما أعنيه بالدقة بكلمة «قيم» هو تلك الأشياء والفعاليات التي نثمنها عالياً ونعطيها قيمة وقدراً، وكم من السعادة ستمنحنا هذه الأشياء والفعاليات سواء متصلة أم منفصلة.

يفضّلُ الاقتصاديون الافتراض بأن القيم عالمية وكونية ولا تتغير[١٠]؛ وبالتالي عندما تكون القيم ثابتة يكون بالإمكان تعليل التغيرات التي تطرأ على كامل السلوك الإنساني وذلك بما يحدث من تغييرات في مداخيلهم أو كلفة البدائل المختلفة. إنه تطبيق لما يعرف بـ «موس حلاقة أوكهام» Ockham: حيث تخفّض إلى أكبر حد ممكن قائمة العوامل التي نأخذها بالحسبان. وقد أدى هذا المدخل عملاً جيداً فعلاً في حالات كثيرة.

لكنه لم يفسر كل أنواع السلوك: تتغير الأزياء والمواصلات، وهكذا تتغير القواعد الأخلاقية. والأهم من ذلك أنه لا يشرح ولا يعلل أسباب السعادة، فحتى لو استطاع شخص ما ابتياع مستوى معيشة أهله نفسه، لا يمكننا الافتراض بأنه سيحصل على مستوى السعادة نفسه الذي عاشوه. حيث الأدلة تشير حقيقة إلى أنه سيحصل عموماً على سعادة أقل، لا سيما وأنه كان يتوقع أن يعيش مستوى حياة أفضل من ذلك الذي نعموا به أهله.

يوضح المخطط التالي هذه الفكرة دون حاجة لأي نوع من الجدل. فالفكرة التقليدية لعلم الاقتصاد عن العالم تشغل النصف الأعلى من الشكل، في حين تشغل فكرة علم النفس الحديث النصف الأسفل منه.

«السعادة من وجهتيَ نظر»



وفقاً لتحليل عالِم النفس، الذي ناقشناه في الفصل الرابع، فإن مستوى المعيشة نفسه أعطى رضى أقل في عام ٢٠٠٠ منه في عام ١٩٥٠.

سوف نتحرى في الفصول القادمة سلسلة كاملة من العوامل التي تؤثر في مدى سعادة الإنسان حينما يعيش ضمن مستوى حياة معين. نذكر من هذه العوامل الأهمية البارزة التي يعلقها الشخص على المقارنات الاجتماعية. وهذه المسألة تعد في جانب منها فلسفة شخصية، لكنها تتأثر بعمق بالمبادئ الأخلاقية للمجتمع، كما تتأثر بنظام المكافآت فيه. فلو كان هناك على سبيل المثال أجر يرتبط بالإنجاز (نوعية الأداء) واتخذ كل واحد موقفاً معاديا جهراً لزملائه، لأصبح الناس أكثر إدراكاً لهذه المقارنات في معظم الوقت. كما إنه قد يسهم في تعويض المتعة التي يستقيها الإنسان من قيامه بعمله بالصورة الحسنة من أجل العمل فحسب وليس من أجل ما سيجنيه من مكافأة لقاءه. وبشكل مشابه فإن وجود جوائز ضمن المهنة (كجائزة نوبل مثلاً) من شأنه أن يزيد من عنصر المقارنة في تقييم الإنسان لذاته. إن عدد المراتب التي نخلقها في عالمنا يرتبط بموضوع الخيار الاجتماعي، ويتفتق عن فوائد وتكاليف سنأتي على مناقشتها في الفصل القادم.

وتتمثل المسألة الأخرى في القيمة التي نعلّقها على المال. فحينما يقوم علماء الاقتصاد بوضع تصميم لمنظمة ما، يركزون بشكل آلي وأوتوماتيكي تقريباً على المكافآت المالية الخارجية، ويتجاهلون دور المكافآت الداخلية التي يحصل عليها المرء من قيامه بتنفيذ عمل ما بشكل جيد. وهذا ما يقود غالباً إلى بلوغ عقود واتفاقات غاية في السخف والمنافاة للمنطق، إذ تحاول تحديد ما سيقوم به المتعاقد (المقاول) بالدقة سلفاً ضمن أي ظرف ممكن (يمكن لهذا أن يحدث سواء كان المقاول هو رئيس المجلس التنفيذي أو كان واحداً من خارج الشركة). إنما حتى لو أنك تبرم عقداً مفصلاً للغاية، فإنك قد تظل بحاجة إلى طرف ثالث ليقضي ما إذا تم تنفيذ العقد أم لا. ثم كيف لك أن تثق بذلك الشخص للقيام بهذا العمل بالشكل المناسب؟[11] فقد تعاني من حالة من النكوص والخيبة لا حدود لها. تستدعي تدخل أعداد كبيرة من المحامين والمحاسبين: وتكتشف في النهاية بأن ما من عقد

باستطاعته أن يغطي كل الاحتمالات، وأن عليك في مرحلة من المراحل الاعتماد على الكبرياء المهني للمقاول.

زيادة على ذلك، ووفق ما سنرى، فإن التركيز المفرط على المكافآت المادية (المالية) يمكنه أن يقوّض ذلك الكبرياء المهني ذاته. كما يمكنه أيضاً أن يخفّض من السعادة، فالناس الذين لا يهمهم سوى المال تراهم أقل سعادة تجاه مبلغ محدد منه مقارنة مع أولئك الآخرين الذين يعيرون للمال الأهمية نفسها[١٢].

لا شك في أن الاقتصاديين لا يؤمنون بما يسمى «هومو إيكونوميكس»؛ الاقتصاد الشخصي أو الذاتي، بمعنى أن الإنسان سيظل يعمل من أجل المال إلى أن يبلغ مرحلة لا يعد قادراً فيها على العمل أكثر من ذلك. فمعظم الاقتصاديين في الحقيقة قادرون على كسب مال أكثر بقيامهم بشيء ما آخر، فهم يثمنون أشياء كثيرة أخرى إلى جانب المال، لكنهم مع ذلك يتمتعون بكفاءة خاصة عند الحديث عن المال، وبالتالي فهم عموماً يفكرون بلغة المكافآت المالية، كما يحظون بنفوذ كبير على الجماهير ولهم تأثيرهم العام، ولهذا يسهمون بصورة حتمية بتعزيز الهيبة العامة والاعتبار العام للدولة حيث للمال وزنه وثقله وأهميته، ثم هناك مسألة الغيرية (حب الغير). كان أستاذي في علم الاقتصاد - وهو شخصية مشهورة - غالباً ما يحذرني من الوقوع بشرك الأنانية، ومن العمل فقط لصالح الذات. مع ذلك فإن سعادة أي مجتمع تميل للازدياد كلما ازداد عدد الناس الذين يولون الآخرين الاهتمام. ولذلك عندما نستمد سعادة أكبر من مجرد إحساسنا بخير ورفاهة الآخرين، ستراننا نعمل بصورة حثيثة، لتعزيز هذا الإحساس وتشجيعه، ومن ثم ننسى الفائدة من سعادتهم كلما كبرت وتعاظمت. وهو أمر ذو أهمية عميقة، ولا يتضارب مع علم الاقتصاد المتطور، إنما إذا غالى الاقتصاديون وأفرطوا في تمجيد النجاحات التي تحققها الأنانية وحب الذات، فإنهم بذلك لن يكونوا قادرين على بناء مجتمع سعيد.

من هنا نرى أننا بحاجة إلى إصلاح جوهري: علينا أن نغرس ونرسخ النتائج الرئيسة التي أسفرت عنها أبحاث علم النفس في قلب البنية الهيكلية لعلم الاقتصاد؛

حيث كانت أهم الاكتشافات الجديدة لعلم النفس تركز على المؤثرات الخارجية، وعملية تشكيل وصياغة القيم.

الكراهية للخسارة

هنالك حقيقة أخرى سلبية عن الطبيعة البشرية: فحسبما سنرى يكره الناس الخسارة أكثر مما يثمنون أو يقيمون ربحاً معادلاً لخسارتهم. على العموم إذا فقد شخص ما مئة دولار فإن مزاجه سيصبح سيئاً بصورة مضاعفة مقارنة مع التحسن الذي يطرأ على مزاجه فيما لو أنه كسب أو ربح مئة دولار. فنسبة سوء المزاج أكبر بضعفين في حالة الخسارة عن نسبة تحسن المزاج في حالة الربح. ولهذا السبب ترى الناس يكرهون الدخول في استثمارات محفوفة بالمجازفة إن لم يكن الكسب المالي من دخول هذه المجازفة الاستثمارية كسباً هاماً وضخماً ويستحق المغامرة.

إن الكراهية للخسارة تتعارض مع النظرية الاقتصادية القياسية التي تتضمن فكرة أن الرهانات عندما تكون صغيرة إلى حد كاف تجد أن الناس لا يمانعون المشاركة بها، ولا يبالون بما ستسفر عنه هذه المجازفة من نتائج. إلا أن مضامين الكراهية للخسارة تذهب إلى ما هو أبعد من ذلك، حيث إن الناس يكرهون فعلاً أي نوع من الخسارة مهما تكن: وهذا أمر يعد ذو أهمية حاسمة عند دراسة أي إصلاح اقتصادي. ففي الثلاثينيات من القرن العشرين لم تثرْ البطالة الجماعية التي كانت متفشية على نطاق واسع آنذاك في بريطانيا إلا القليل من الاحتجاج السياسي، في حين ظهرت احتجاجات كبيرة ضد البطالة حينما قامت الحكومة البريطانية بعقلنة نظام فائدة البطالة بشكل ساعد معظم العاطلين عن العمل، لكنه تسبب بالضرر لقلة قليلة منهم[١٣]. حتى في يومنا هذا هناك الكثير من عمليات إعادة التنظيم التي تعتبر جيدة بالنسبة للأداء الوظيفي العادي، إنما نظراً لما لها من آثار تقع على الخاسرين من هذه العمليات فهي تتسبب ببؤس وشقاء أكثر مما تنتزع.

ويعتبر السياسيون عموماً أكثر حساسية تجاه هذه المسائل من الاقتصاديين، لأن معرفتهم عن الطبيعة البشرية غالباً ما تكون أكبر.

هل لهذا السبب علينا تجنب التغيير؟ في أي إصلاح يجري هناك في معظم الأوقات بعض الخاسرين من هذا الإصلاح، وما من شك في أن هؤلاء سيعانون الكثير لمدة قصيرة، لكنهم بعد فترة من الزمن سرعان ما يتأقلمون بشكل عام مع ما قد أصبح جديداً. فإذا تواصل واستمر جني الفوائد من الإصلاح لعدة سنوات، ودامت منافعة تكون المعاناة التي مرت بها الأقلية لمدة قصيرة الأجل مبررة بواسطة الربح البعيد الأمد الذي تجنيه الأكثرية. مع ذلك فإن هذا لن يحدث إذا أُلحِق الإصلاح، وبصورة سريعة بإصلاح آخر. ولهذا يتوجب علينا ارتياب واستجواب سياسات التغيير المستمر، فعلى اعتبار أنها تتضمن خسارات متكررة، ينبغي أن يكون التركيز على إيجاد سياسات تستطيع أن تدوم.

سلوكيات متناقضة

لقد فضلتُ إرجاء الحديث عن المشكلات التي تسببها السلوكيات المتناقضة للناس إلى آخر قائمة المشكلات[١٤]، على اعتبار أنها كانت ولا تزال بؤرة الاهتمام الرئيسة بالنسبة لعلم الاقتصاد السلوكي. تنشأ هذه المشكلات مما يلي:

- الإخفاق بالتنبؤ بمشاعرك المستقبلية.
- سلوك تجاه المجازفة مبني على أرضية من عدم الاطلاع.
- إدراك ضعيف للمقادير العددية.

لقد سبق وشاهدنا كيف أن الناس يخفقون في تنبؤاتهم عن عملية التكيف. فهم يظنون أن منزلهم الجديد سيجعلهم أكثر سعادة إلى الأبد، وليس لمجرد سنة أو سنتين. كما تنشأ إخفاقات تنبئية ذات صلة بالإدمان على التدخين أو المخدرات أو الكحول أو القمار؛ فحينما تبدأ بتعاطي أي منها لا تدرك كم من العسير الامتناع

عنها. وغالباً ما يخطط الناس تجاه ما لديهم من عادات سيئة، بأنهم سيتوقفون عنها في الشهر التالي، وحينما يأتي الشهر التالي يفشلون في تنفيذ ما خططوا له ويخططون للتخلي عن هذه العادة أو تلك في الشهر الذي يليه؛ فهم مستحوَذ عليهم بإحكام من قبل الرغبة بالإشباع المباشر والإبهاج اللحظي التي أعمت لهم أبصارهم عن حقيقة أن الشيء ذاته سيحدث لهم في المرة القادمة أيضاً، وسيتكرر ذلك كل شهر وكل عام.

يجعل الناس أنفسهم، تبعاً لهذه الإخفاقات، أقل سعادة في الحياة عما يمكن أن يكونوا عليه. ولذلك هناك تساؤل طبيعي عمّا إذا كان المجتمع قادراً ككل على تقديم المساعدة لهؤلاء، حتى ولو اتخذت هذه المساعدة طبعاً منحى أبوياً.

ظاهرة أخرى من ظواهر السلوك المتناقض تنشأ من موقف الإنسان من المجازفة. فالكراهية للخسارة سلوك سوي، يعكس بالدقة ماهية ما يحس به الناس من شعور إذا ما حصلت لهم النتيجة السيئة لأمر ما. لكن للناس عادة سيئة تتمثل في استخفافهم بخطورة أشياء سيئة فعلاً قد تحدث لهم. ويتجلى هذا في تجارب كثيرة، حيث يفضّل الناس خوض مجازفات ذات احتمالات عالية جداً للخسارة الفادحة بغية تجنب حتمية التعرض لخسارات أصغر بكثير. ووفق ما أشار إليه دانيال ايلسبيرغ Daniel Ellsberg الذي أطلق صحيفة البنتاغون عام ١٩٧١، فإن هذا بالضبط ما حصل للرئيس الأمريكي ليندن جونسون Lyndon Johnson في حرب الفيتنام: حيث أوضح جورج بول George Ball مساعد وزير الخارجية الأمريكية في عام ١٩٦٥ للرئيس جونسون أنه رغم وجود فرصة ضئيلة للنجاح في حال استمر بالحرب، فإن هنالك أيضاً فرصة كبيرة للخسارة مع احتمال فقدان ما يزيد عن خمسين ألف جندي أمريكي. لذا فضل جونسون المخاطرة بالاستمرار في الحرب بغية تجنب حتمية وصفه بكلمات بذيئة ونعته بمفردات سيئة فيما لو خرج من الحرب. وكانت الخسائر التي تكبدتها أمريكا وقتئذٍ قرابة الخمسين ألف رجل.

كما ينزع الناس للمبالغة بالاحتمالات الصغيرة، الأمر الذي يعد أساساً للعديد من المخاوف الصحية التي يُعتبر المجتمع الحديث فريسة لها. لا شيء من هذا

القبيل يستدعي الدهشة أو الإحساس بالمفاجأة، لأن معظم الناس لديهم إدراك ضعيف للمقادير العددية. سُئِلتْ مجموعة من الناس، على سبيل المثال، إلى أي حد يمكنها أن تدفع ضريبة إضافية إذا كان ذلك سيسهم في تخفيض عدد حوادث الموت على الطرقات بنسب مختلفة. كان رد المستجيب العادي أنه كي يساعد على إنقاذ حياة ثلاثة أضعاف العدد الذي يتم إنقاذه حالياً فهو راغب بدفع ثلث واحد فقط علاوة على ما يدفعه من ضريبة مالية(١٥). كما إن تخمينات الناس عن الأرقام / أو الأعداد/ غالباً ما تركز على أشياء بعيدة الصلة تماماً عن الموضوع المطلوب. سُئِلتْ مجموعة من الناس، على سبيل المثال، كسؤال أول، عن رقم ضمانها الاجتماعي، ومن ثم سُئِلتْ عن عدد الأطباء في كاليفورنيا. تبيّن أن لدى هؤلاء عموماً مفهوم بأنه كلما ارتفع رقم ضمانها الاجتماعي كلما كان عدد الأطباء أعلى في كاليفورنيا، وهذا يوضح تأثير البينية أو الإطار الذي يوضع ضمنه السؤال المطلوب النظر فيه.

كيف ينبغي لهذه التباينات في سلوكيات الناس وآرائهم ومحاكماتهم أن تؤثر في الطريقة التي ننظر بها إلى الاقتصاد؟ فهذه التباينات توحي بأن هنالك عناصر متصدعة معينة في ما يجري، لكن ليس لهذا غالباً مضمون سياسي واضح لأن الاتجاه الذي يؤثر من خلاله بالسلوك ليس واضحاً. لربما يوصلنا هذا إلى الاستنتاج الرئيس الذي يقول: «إن الناس قد يقرروا وبإدراكية تامة عدم صناعة قراراتهم الهامة بأنفسهم، إنما يقومون بإحالتها إلى الخبراء أو إلى الحكومة تبعاً للجهة التي يولونها ثقتهم»

إلى أين بعد ذلك؟

يعد عَالِمُ الاقتصاد في الأوساط السياسية (الحكومية والعامة) ملكاً. ويقوم بهذا الدور بشكل كبير. هل هذا أمر جيد؟ إن قوة علم الاقتصاد تكمن في حقيقة أنه ينطلق من فكرة أن الناس قوى ذاتية التصميم والقرار، ونحن بدورنا لا نريد لأي تحليل منطقي للمجتمع الذي ننشده أن ينطلق من أي فكرة أخرى سوى هذه

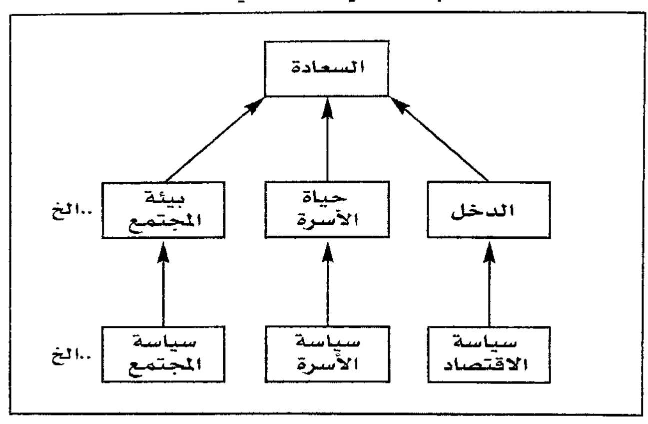
الفكرة. فعلم الاقتصاد يوفر إطاراً عاماً للتحليل السياسي وذلك بمحاولته حساب ومقارنة شتى التكاليف والفوائد، إنما الصورة المفهومية للطبيعة البشرية لدى علم الاقتصاد محدودة للغاية، ولهذا عليها أن تندمج بالمعارف المستقاة من العلوم الاجتماعية الأخرى.

ولذلك يعد من الصعوبة بمكان تطوير سياسة معقولة يدركها الحس والمنطق. فكم سيكون الأمر أسهل، على سبيل المثال، لو أن تأثير السياسة الاقتصادية لا يقع إلا على الدخل فحسب، دون أن يكون لها تأثيرها في الحياة الأسرية، حيث يمكن لها حينئذٍ أن تترك بأمان لعلماء الاقتصاد ذوي العقلية التقليدية، وتترك الحياة الأسرية للخبراء بالأسرة، وهكذا دواليك. يعكس المخطط الأول التالي ذلك العالم المريح الرائع، لكن للأسف، هذا العالم ليس هو العالم الذي نعيشه. فالسياسة بكل جوانبها وأطيافها تقريباً تؤثر في السعادة عبر أقنية عديدة، مثال ذلك، طريقة تناولنا لمسألة التحركية الجغرافية التي سبق وناقشناها، والمبيّنة في المخطط الثاني. فالاقتصاديون ينزعون نحو مساندتها ودعمها انطلاقاً من فكرة أن التحركية الجغرافية الزائدة من شأنها أن ترفع مداخيل الناس المالية، لكنها في الوقت ذاته قد تعمل على تقويض الحياة الأسرية وأمن طرقاتنا وشوارعنا، كما تعمل على تغيير قيمنا وقواعدنا الأخلاقية. كل هذه العناصر تحتاج لأن توضع في الميزان كفة مقابل كفة لمعرفة وزنها وثقلها وإجراء المقارنات فيما بينها، وبالتالي يحتاج الأمر لأن يضع الخبراء على اختلافهم رؤوسهم معاً.

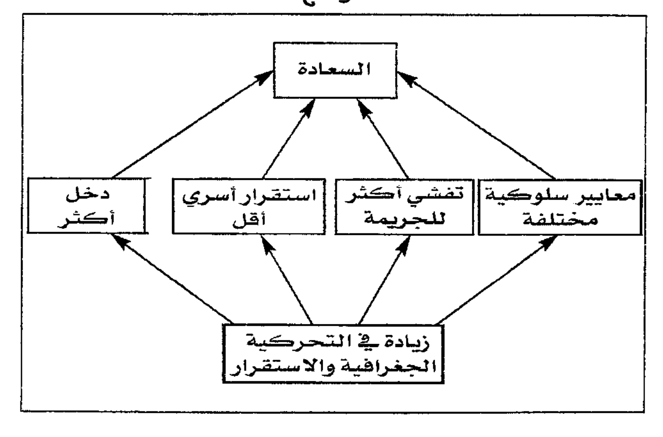
إننا في الحقيقة بحاجة إلى ثورة أكاديمية تدخل في مناهجنا الدراسية، حيث يحاول كل علم من علوم الاجتماع فهم أسباب السعادة. كما نحتاج إلى ثورة في الحكومة، حيث تضحى السعادة هدفاً للسياسة. كما ينبغي قياس وتحليل عملية الارتقاء في سعادة أفراد الوطن لمعرفة الأشواط التي تقطعها هذه العملية، بالدقة والإحكام نفسها الذين يقاس بهما نمو الناتج القومي الإجمالي[١٦].

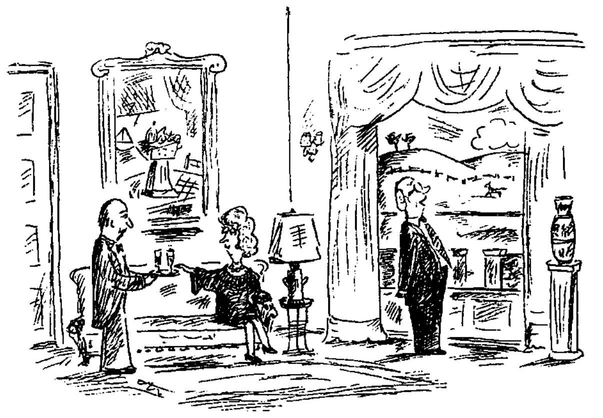
تتوفر أدلة كثيرة سلفاً عن كيفية رسم سياسة جيدة. وسنقوم باستعراض ذلك في الفصلين القادمين، بادئين بمشكلة سباق المناصب، أو ما يدعى بـ «سباق الجرذان».

العالم المثالي لصانعي القرار









«أحس بأنني بحالة جيدة اليوم. حتى إنه يمكنني أن أخفض من اقتطاع الضريبة»

كيف يمكننا ترويض ولجم سباق الجرذان؟
أو بعبارة أخرى «السباق نحو المناصب»

يقول و. هـ. دويس *W. H. Dauies*:
«أي حياة هذه التي نعيشها إن كانت ملأى
بالهم، ولا وقت لدينا للوقوف والتأمل؟».

كل منا يريد لنفسه منزلة أو منصباً، أو على الأقل احتراماً. فهذه الرغبة مجبولة في صميم جيناتنا، وهي مصدر رئيس للإحساس بالرضا إن استطعنا تلبيتها. نعرف ذلك من الدراسات الملفتة للنظر التي أجراها ميخائيل ميكغوير Michael Mcguire وزملاؤه في جامعة كاليفورنيا - لوس أنجلوس[1] على قردة الفَرْفَتْ، وهي قردة أفريقية صغيرة. وقد تضمنت الدراسة قيام الباحثين بالتلاعب بمنزلة أحد القردة الذكور بنقله من مجموعة من القردة إلى مجموعة أخرى. وقاموا في كلتا الحالتين بقياس مستوى السيروتونين لدى ذلك القرد، وهو ناقل أو مرسل عصبي يرتبط بالإحساس الجيد، وكان الاكتشاف رائعاً واستثنائياً، حيث تبيّن أنه كلما ارتفع منصب القرد في التسلسل الهرمي للمراتب كلما أحس بأنه بحال أفضل.

فحينما يهزم قرد خصومه ومنافسيه لا يحصل على رفقة أكثر فحسب، إنما يحصل أيضاً على كمية أكبر من الموز، ويتلقى مكافأة مباشرة فيتربع على القمة مما يمنحه إحساساً بأنه عظيم ومهم. ولذلك يُعَدُّ تولي المنصب محركاً قوياً. والقردة الأقوى رغبة بالمنصب يقومون بأكبر قدر من الممارسة الجنسية، الأمر الذي يجعلهم منجبين لذرية أكبر. بهذا الشكل غدت الرغبة بالمنصب منتشرة في شتى أفراد هذا الجنس من الحيوانات[2].

فإذا كانت القردة تستمتع بشغلها للمنصب فالحال هو نفسه بالنسبة للبشر. نحن نرغب بالمنصب ليس بالنظر إلى الأمور التي يجعلها ممكنة فحسب، إنما رغبة منا به بحد ذاته. نكره أن نكون أقل منزلة من الآخرين، بل نحب أن نبزهم ونتفوق عليهم. نريد أن نحتفل بالآخرين ونستضيفهم تماماً مثلما يحفلوا بنا ويستضيفونا، كما نريد لأولادنا أن يمتلكوا الأشياء ذاتها التي يمتلكها أصدقاؤهم. هذا ليس إحساس مقيت بالحسد أو الغيرة، وإنما رغبة بالمنزلة أو الموقع، فهذه الرغبة تعتبر جوهرية في طبيعتنا الإنسانية.

يمكنك أن ترى مدى أهمية تحقيق هذه الرغبة بالنظر لما لها من آثار في الصحة الجسدية. حينما وُضِعت القردة في مجموعات مختلفة بحيث تبدلت مراتبها، وُجد أن انسداد شرايينيهم التاجية (القلبية) يحدث ببطء أكثر كلما ارتفعت منزلتها ضمن المجموعة[٢]. وبشكل مشابه بالنسبة للإنسان تبين أن أولئك الذين يشغلون مناصب أعلى من بين موظفي الدوائر المدنية الحكومية البريطانية يفرزون معدلات أخفض من الكورتيزول المرتبط بحجم الضغط الذي يمارس على الموظف. وبالتالي يشكل ذلك أحد الأسباب في جعلهم يعيشون عمراً أطول. بعبارة أخرى، كلما كان المنصب أعلى كلما خفّت حدة الضغط الذي يمارس على الموظف من مرؤوسيه، ويحس براحة أكبر. تبرهن الحقائق أن أولئك الذين يشغلون مراتب أعلى في وظائفهم يعيشون عموماً حياة أطول بأربع سنوات ونصف عن أولئك الذين يشغلون مراتب أدنى. وفي حال انتابتك الدهشة مما أقول، فإنني أنوه بأن الفرق بسيط جداً بين الواحد منهم والآخر تبعاً لنمطية وأسلوب الحياة الذي يعيشه كل منهم من حيث ممارسته للتمارين، الرياضية أو اتباعه لحمية معينة، ونوعية المسكن الذين يقطنه، وما إذا كان من المدخنين أو المتعاطين للمشروبات الروحية. فهذه الأمور تُحِدثُ فروقاً طفيفة بعدد سنوات العمر الإضافي الذي يعيشونه إذا كان الواحد منهم يشغل منصباً عالياً في دائرة عمله. وهذا ينطبق وفق ما رأينا على أولئك الذين يفوزون بجوائز الأوسكار، حيث يعيشون حياة تزيد بأربع سنوات متوسطياً عن أولئك الذين يرشحون للحصول عليها لكنهم يخسرونها في النهاية.

سباق المراكز

بناء على ما تقدم فإن الرغبة بشغل مركز ما تعد رغبة طبيعية بكل ما في الكلمة من معنى، لكنها تخلق لنا مشكلة كبيرة إن أردنا جعل الناس أكثر سعادة. كيف ذلك؟ لأن الكم الإجمالي لعدد المناصب المتوفرة كماً محدوداً وثابتاً، أي إن الحصول على المنصب، ومن دون رتوش، أشبه بنتيجة سباق. هناك رقم (١) ورقم (٢) ورقم (٣)... وهكذا. فإذا تحسنت النقاط التي أسجلها في السباق فإن ذلك يعني أن نقاط شخص آخر قد ساءت. أي إن كسبي أنا هو خسارة للآخر. ووفق اللغة الاصطلاحية فإننا أشبه بمن دخل مباراة نتيجتها محسومة سلفاً وهي الصفر، لطالما أن نتيجة جمع الأعداد ١+٢+٣ وهكذا.. لا يمكنها أن تتغير مهما حاولنا ذلك جاهدين. ووفق ما يقوله غور فيدال Gore Vidal: «لا يكفي أن تنجح، بل على الآخرين أن يخفقوا».

تكمن المشكلة في أننا جميعاً نبذل قصارى الجهد لتغيير ما لا يمكن تغييره في الحاصل الإجمالي. ولذلك فإن كل شيء نفعله لفائدتنا وإظهار مزايانا يخلق ضرراً بمصالح ومنافع شخص آخر. إنها بشكل ما أشبه بما يحدث بين جمهور المتفرجين في أحد ملاعب كرة القدم، حيث يقف أحد المتفرجين بين الصفوف على قدميه ليحسّن من رؤيته لمجريات المباراة. لكن وقوف هذا الشخص يحجب رؤية شخص آخر خلفه، فتراه سرعان ما يقف هو أيضاً، وبالنتيجة تجد أن الجميع قد وقف على قدميه لرؤية المباراة. وعند وقوفهم جميعاً يصبح حجم رؤيتهم للمباراة هو نفسه عندما كانوا جالسين، لكنهم في الوقت ذاته بذلوا جهداً إضافياً اقتضته عملية الوقوف على القدمين.

كثيرة هي الأشياء التي تجلب المنزلة أو المركز لشخص ما، ومن بنيها المال. فإذا كان المال مرغوباً بين الناس لمجرد تحسين مركزهم، لكان بحثهم عنه أمراً محبطاً كلياً للنفس، ولا جدوى منه لأنه سيكون بحثاً أجوف لن يوصلهم إلى الهدف

المنشود، وذلك لأن عدد المراتب في توزيع الدخل محدود، وما يحصل عليه شخص ما من مكاسب أو أرباح ستكون لا ريب مقابل خسارة شخص آخر. إنما لحسن الحظ، ووفق ما شاهدنا في الفصل الرابع من هذا الكتاب، أن الناس يرغبون بالدخل أيضاً حباً منهم له بحد ذاته؛ وليس لمجرد قيمته النسبية بالمقارنة مع مداخيل الآخرين. كشفت إحدى الدراسات في وقت سابق أن الناس يهتمون بما يجنونه من مداخيل حقيقية بدرجة تعد ضعفي اهتمامهم بمداخيلهم النسبية[٤].

مع ذلك فإن كفاح الناس ونضالهم في سبيل مداخيل نسبية لا يوصل إلى نتيجة، فهو أشبه بمن يلحق السراب على مستوى المجتمع ككل. فإذا ازداد دخلي بالنسبة لدخلك هبط دخلك بالنسبة لدخلي بالقيمة والكم ذاتهما تماماً. إذاً العملية برمتها لا تفرز كسباً اجتماعياً، صافياً إنما قد تشتمل على تضحية ضخمة بحياة الإنسان الخاصة، وتكون على حساب الوقت الذي يمضيه الإنسان مع أسرته وأصدقائه، وبالتالي يجب عدم التشجيع عليها.

يكمن أحد الحلول في الوصول إلى اتفاقية جماعية للحد من سباق الكل ضد الكل. فقد حدث أن عُقدت بين الدول في بعض الأحيان اتفاقيات عن الامتناع عن سباقات التسلح التي لا جدوى منها، والتي كانت تجعل الدول تتسابق ضد بعضها البعض مدركين أن هذه السباقات ليست سوى مباريات تحصيلها الحاصل هو الصفر لكل الأطراف. وبالتالي لماذا لا يستطيع الناس فعل الشيء نفسه؟ الإجابة تتجسد في حقيقة أن عدد البشر في هذا العالم أكبر بكثير من أن يجعل اتفاقية كهذه ممكنة. وبهذا نحتاج للبحث عن طرائق أخرى.

المغالطة في موضوع سيادة المستهلك

أسمعك تقول: «انتظر لحظة من فضلك، هل هناك فعلاً أي مشكلة؟ فأنا أريد لأنابيب الصرف الصحي في منزلي أن تكون مصلّحة وذات تركيب سليم، ولا يهمني حقيقة ما إذا كان السمكري يقوم بعمله لتحسين مركزه أم لتحسين المستوى المطلق لمعيشته. والحقيقة هي أن الاقتصاد موجود بالتأكيد لإرضاء

المستهلك وتلبية حاجاته ورغباته، وبالتالي سيكون أمراً جيداً ومفيداً بالنسبة للمستهلك لو استطعنا جعل الناس يعملون بجهد أكبر».

هذا الكلام ليس صحيحاً، لأن المستهلكين هم أيضاً المنتجين. فإذا ازداد استهلاك المستهلكين سيكون عليهم هم أنفسهم إنتاج ما يستهلكون، وإذا عمل المستهلكون بجهد أكبر يستطيعون بالفعل أن يستهلكوا أكثر، فقط على حساب تضحيتهم بشيء ما، كحياتهم العائلية مثلاً أو ممارستهم لنوع من أنواع الرياضة، وما إلى ذلك. وبالنتيجة لا يكون هناك أي معنى لبذلهم لجهود أكبر في أعمالهم، إلا إذا وفر لهم ذلك شيئاً من الكسب الإجمالي الصافي. إنما وفق ما رأينا يمكن للناس أن يحصلوا على حوافز للعمل تكون أكبر من توقعاتهم، لأن من أهدافهم الرئيسة في الحياة تحسين مداخيلهم النسبية. وكلما رفعوا من مداخيلهم النسبية (وهو أمر يرغبون به) كلما خفضوا من المداخيل النسبية للآخرين (وهو أمر يكرهه الآخرون). وهذا يشكّل بدوره ضرراً خارجياً يفرض على الآخرين، ويعد شكلاً من أشكال التلوث الفيزيولوجي.

وإذا أهمل الناس هذا التلوث ولم يأخذوه بالحسبان عند تقريرهم حجم وكم العمل الذي يؤدونه أو يقومون به، فإنهم سيتصرفون تماماً مثل من يقف على قدميه بين صفوف المتفرجين الجالسين في ملعب كرة القدم، حيث تكون النتيجة: عمل أكثر (زائد عن الحاجة) مقابل توازن متخلخل لمعادلة الحياة والعمل.

التلوث الضريبي

لو لم توفر الضرائب معياراً لمعالجة التلوث الضريبي، لكان هذا أمراً واقعاً وصحيحاً. فالضرائب تجعل من الممكن تحميل الناس مسؤولية ما يسببونه للآخرين من أضرار ويدفعون مقابل ذلك، وبالتالي تجبرهم على أخذ هذه الأضرار بالحسبان. ولهذا السبب يتم لحظ التكاليف الخارجية التي تتسبب بها أعمالهم، والتي لولا الضرائب لتم تجاهلها، وفي حال كان مستوى الضريبة صحيحاً ودقيقاً، نرى أن النشاط التلويثي ينحسر ضمن أكثر المستويات فعالية. وهكذا فإن ضريبة تفرض

على الانبعاثات الضارة من المعامل ستعمل على تخفيض هذه الانبعاثات، والضريبة على الدخل الناتج عن العمل ستسهم في تخفيض العمل. في كلتا هاتين الحالتين لا تعتبر الضريبة أمراً تشويهياً (إذ لا تشجع على القيام بشيء مرغوب)، وإنما تعتبر تصحيحية (إذ لا تشجع على القيام بشيء ما غير مرغوب). يلقي هذا ضوءاً جديداً، جديداً بالكامل، على ما ندفعه نحن من ضرائب قائمة حالياً، لأن كلاً من الاقتصاديين والسياسيين ينزعون للنظر إلى الضرائب على أنها تشويهية، حتى ولو كان مستواها في أدنى درجاته. إنما شاهدنا الآن أن الضرائب، بشكل من الأشكال، وإلى درجة ما، تؤدي وظيفة مفيدة لم نكن على دراية بها؛ فهي تساعد على المحافظة على التوازن بين العمل والحياة.

إن مثل هذا التفكير يستلزم ثورة في ما نطلق عليه «علم الاقتصاد العام»[٥]، حتى إنه يذهب إلى ما هو أبعد من ذلك، إذ يوفر هذا التفكير عنصراً جديداً هاماً في عالم البلدان ذات السياسات النهضوية التقدمية كبلادنا.

يعارض أصحاب مبدأ الحرية في الفكر والعمل، وبقوة، مثل هذا الطرح، إذ يقولون بأنه يقود إلى ذلك الإحساس البشع بالحسد. وهو أمر ينبغي عدم الاستخفاف به أو التغاضي عنه، لكنني بدوري أقول إن هذه الحجة وهذا الطرح غاية في الضعف والركاكة، لأن السياسة العامة عليها أن تتعامل مع الطبيعة البشرية كما هي. والرغبة في المنصب، بعد هذا كله، تعتبر رغبة كلية الوجود، ونحن جميعاً نقر بها. والجشع هو أيضاً أمر مشترك وعام بين البشر، وهي حقيقة لا يستنكرها أصحاب مبدأ الحرية. إذاً لماذا عليهم أن يستنكروا للرغبة في المنصب؟ فكلا هذين الإحساسين يعد من سمات الطبيعة البشرية. ما من أحد منا كامل، وعلى السياسة العامة أن تساعدنا على استثمار أفضل ما لدينا، وعلى خلق الأفضل مما نحن عليه.

إنني أتناول هذا الأمر بشيء من الجدية والحزم، إنما كي نتجنب سوء الفهم دعونا نؤكد حقيقة أن معظم الناس يستمتعون بالقسم الأكبر من عملهم، حيث تراهم لا يعملون من أجل المال فحسب، وإنما حباً بالرفقة والصحبة أيضاً، وبالزمالة المحيطة بهم، وكذلك حباً بالاستمتاع بما يحققونه من إنجازات في الأعمال التي يقومون بها بالشكل الحسي. أضف إلى ذلك أن عامل الكفاح في العمل غالباً

ما يهدف إلى المحافظة على هذا العمل أكثر مما هو نضال في سبيل جني مال أكثر[٦]. إن بعض أشكال النضال في الحياة تعد أموراً محتومة ومقدرة ولا مناص منها، إنما باستطاعتنا على الأقل أن نفعل شيئاً إزاء الأثر السلبي والتشويهي للنضال في سبيل المنصب.

الإدمان الضريبي

هنالك أيضاً الأثر التشويهي لموضوع الاعتياد غير المتوقع. فأحد أسباب عدم ارتفاع معدل السعادة، رغم مستويات المعيشة العالية التي ننعم بها، يتجسد في أننا نضحى معتادين على هذا المستوى العالي للمعيشة التي تتوفر لنا. نحسُ في بادئ الأمر أن راحة أكثر تجلب متعة أكبر وتسبب سروراً أكبر، لكننا سرعان ما نتكيّف ونتعوّد على هذا الوضع الجديد، فيعود سرورنا إلى ما كان عليه من معدل سابق. والحقيقة هي أن السرور يرتبط عموماً بالتغيير الذي يحصل في الدخل أكثر مما يرتبط بمستوى هذا الدخل، إنه أشبه إلى حد ما بالأشكال التقليدية الكلاسيكية للإدمان، كالكحول والمخدرات، حيث عليك طوال الوقت أن تزيد الجرعة للحصول على المتعة ذاتها[٧]. فكم تختلف مصادر المتعة هذه عن المصادر الأعمق للإحساس بالرضا كقضاء أوقات جميلة مع الأسرة أو الأصدقاء، وهي مصادر تستمر بمدنا بهذا الإحساس مع مرور الزمن. إنه اختلاف هائل وشاسع[٨].

إذا كان بإمكاننا التنبؤ بما سنصبح عليه من اعتياد على مداخلينا الجديدة، لما تشوهت قراراتنا بهذا الاعتياد، حيث سيغدو هذا الاعتياد، أو التكيف مع الجديد، مجرد حقيقة من حقائق الحياة التي من الأجدر أن نأخذها بالحسبان. إنما الواقع هو أن الناس الذين يرفعون من أسلوب حياتهم ومعيشتهم يتوقعون تلقي حجماً أكبر من السعادة التي يحصلون عليها في نهاية المطاف[٩]. والسبب في ذلك أن أسلوب الحياة الجديد يصبح بشكل من الأشكال ضرورة. وهي حقيقة لم يتنبؤوا بها كلياً، ولم يسبق أن خطرت في بالهم من قبل. إنه أمر أشبه بالتدخين، حيث ٣٢٪ فقط من الناس الذين يبدؤون بالتدخين في عمر معين من شبابهم يتوقعون الاستمرار

بمزاولة عادة تدخينهم بعد خمس سنوات من الآن، إنما الواقع أن ٧٠٪ منهم تراهم لا يزالون يدخنون لأنهم قد أصبحوا مدمنين.

إننا غالباً ما نتعامل مع النفقات التي يصرفها الناس على إدمانهم بفرض ضرائب عليها. فنحن نفرض ضريبة عالية وباهظة على السجائر، وهو أمر صائب، إذ وجد أن فرض الضرائب على التدخين قد حقق فائدة بالنسبة للمدخنين المدمنين، حيث خفضّوا من عدد السجائر التي يدخنوها، دون الإقلاع الكلي عن هذه العادة، رغم أنهم بسبب الضريبة المفروضة، غدوا يدفعون أكثر مقابل السجائر التي يبتاعونها. ولهذا علينا عدم التردد في فرض الضرائب أيضاً على كل نفقات الإدمان والنفقات غير الصحية.

وبالتالي يوجد جانبان سلبيان اثنان يمكن لعملية فرض الضرائب أن تعالجهما: الأول هو التلوث الذي تحدثت عنه آنفاً، والثاني يكمن في الإدمان غير المتوقع. لكن إلى أي حد يمكن أن تُرفع الضرائب؟ إن المعدل الصحيح للضريبة يعتمد على عدة اعتبارات، بما فيها حجم الإنفاق المبرر على الخدمات العامة، وحجم الإنفاق على عملية إعادة توزيع الدخل القومي. إنما كنت قد شكلت رأياً ما عن ذلك مسبقاً على نحو لا يتعارض مع ما تم طرحه من أفكار في هذا الفصل، وغدوت الآن موافقاً على حججنا، عليك الآن إعادة النظر، اعتماداً على رأيك الجديد، بمعدلات الضريبة.

يمكن التعبير عن الفكرة ذاتها وصياغتها بطريقة أكثر فنية وتقنية. فحينما يفكر علماء الاقتصاد بالضرائب يفترضون عادة بأن كل الضرائب، سواء المفروضة على الدخل أو على الإنفاق، أمور من شأنها أن تكون سلبية وتشويهية. وهذا يعني أن تحصيل جنيه إسترليني واحد كضريبة يؤذي بالفعل أكثر من مجرد خسارة مواطن لجنيه إسترليني. يدعى هذا الفرق (أي الفرق بين خسارة جنيه كقيمة مادية وحجم الأذى الحاصل (وهو الأكبر) من خسارة هذا الجنيه كضريبة) بالعبء الزائد للضريبة، وهذا أمر يجعل من الصعوبة بمكان تبرير عملية فرض الضرائب. لكن إذا كانت الضريبة تصحيحية أكثر منها تشويهية، فإن العبء الزائد يعد سلبياً. وبالتالي فالوضع بالنسبة للإنفاق العام يصبح أكثر قوة، وهكذا يصبح أيضاً وضع عملية فرض الضرائب.

سيكون من الممتع أن نقول إلى أي حد سيكون الوضع أقوى، إنما الأدلة ليست دقيقة كفاية بعد، لكن هناك أمر واحد واضح يتجلى في حقيقة أننا لا نجعل من الحبة قبة. إذا كانت الزيادة في المداخيل لم تؤثر، إلا ضمن حدود ضيقة، في عملية خلق مجتمع سعيد، يعني هذا أن هناك، لا شك، شيء ما يدخل ضمن سياق الإسراف في إنفاق القسم الأكبر منها.

إن ما تم طرحه من أفكار جديدة في الفصل الرابع من هذا الكتاب يوفر المغزى مما نقول. فقد ذكرنا أن بعض التقديرات لما حدث لسعادة المواطنين حينما كسب شخص ما وأنفق جنيهاً إضافياً، حيث زادت نسبة ما حصل عليه من سعادة إزاء ذلك. إنما تبعاً للتلوث الذي تحدثت عنه فإن بقية المجتمع خسرت من سعادتها ما معدله الثلث مما كسبه الرابح. علاوة على ذلك، وبسبب الاعتياد على الدخل الإضافي الجديد، فإن الفرد نفسه يخسر في الفترة اللاحقة ما معدله ٤٠٪ مما كسبه من سعادة في الفترة السابقة، ومعظم هذه الخسارة كانت غير متوقعة. طبعاً هناك عدة آثار سلبية قوية، لكنها محاطة بهوامش هائلة من الشك، مما يجعلها غير قادرة على توفير أسس دقيقة لمنهجية سياسية[١٠].

أود أن أخلص إلى القول، فيما يخص عملية فرض الضرائب، إنه إنْ لم تحظَ بالفرصة بعد للتفكير بالمسائل التي يطرحها هذا الفصل، عليك إعادة التفكير بموقفك منها. فالضرائب تؤدي بوضوح شيئاً من وظيفة مفيدة. فعلاوة على كونها تجمع المال لتصرفه على الإنفاق العام، هي في الوقت ذاته تكبحنا عن انتهاج أساليب حياة أكثر حميّة.

وإذا كان رد أي شخص على ذلك بالقول إن على المواطن العادي أن يعمل بجهد أكبر، أو لساعات أطول، أريده وبرجاء أن يتفضل بالتفكير بذلك ملياً، ويعطي لنفسه وقتاً أطول. فنحن في أوروبا نجده أمراً يدعو للسخط، بشكل خاص، حينما يحاضر علماء الاقتصاد الأمريكيون بالأوروبيين عن ساعات العمل القصيرة التي نعملها وعن العطلات الطويلة التي نأخذها. إن معظم الأوروبيين سعيدون بساعات العمل التي يعملونها، حتى ولو أن الناتج القومي الإجمالي كان ليرتفع لو أنهم عملوا لساعات أطول. ورغم أن قلة قليلة منهم قد يقارنون مداخيلهم مع مداخيل الأمريكيين، إنما هذا لم يؤدِّ حتى الآن إلى مشكلة رئيسة تستدعي الحل والمعالجة.

الاحترام

كان الحديث حتى الآن ضمن إطار يوحي كأن الناس يعملون بشكل رئيس في سبيل أجورهم ومراتبهم التي يشغلونها. إنما محفزاتنا نحو العمل ومحرضاتنا تعد أكثر تعقيداً بكثير من ذلك، فنحن نعمل أيضاً في سبيل الحصول على احترام زملائنا في العمل.

لا شك في أن الاحترام يُعطى للمركز أو المنصب، لكنه يُمنح أيضاً لسمات وخصائص كثيرة أخرى. وبالتالي فإن إحدى الطرائق الأخرى للتعامل مع سباق المناصب تكمن في زيادة الاحترام الذي يُمنح لأشياء أخرى[11]. فإذا كان الشيء الوحيد الذي نحترمه هو المنصب، لا بد أننا في مأزق كبير. لقد صدمتُ حقاً حينما زرت مؤخراً قسم التربية والمهارات في لندن، ووجدت عند مدخل القاعة شعارين كبيرين اثنين يقول كل منهما «كن سباقاً»، أو بمعنى آخر «كن الفائز وابلغ المقدمة». هل هذا هو فعلاً الهدف من التربية والتعليم؟ عوضاً عن ذلك يجب علينا رعاية وتشجيع أولئك الذين يسهمون في سعادة وخير وصالح الآخرين، وهذا بدوره سيزيد من حجم المشاعر الودية والتعاون بين الناس في العالم، تاركين التفكير بالكم غير المتغير للمناصب وغير مكترثين به لما يسببه لنا من أذى. والشيء الأخير الذي نريده هو منح اهتمام أكبر لموضوع التصنيف وفق الإنتاج الذي يعد السبب في جعل الأجور المرتبطة بالأداء تحرك لدينا مثل هذه المشاعر القوية.

الأجر المرتبط بنوعية الأداء

تتمثل الفكرة هنا طبعاً في أن تدفع للناس أجوراً لقاء ما يحرزونه من إنجاز على صعيد عملهم، وجودة تنفيذهم لما يُوكَلُ لهم من مهام. فهذه الفكرة توفر أفضل نظام ممكن للحوافز. علينا دون شك حينما نكون قادرين على قياس إنجازات الناس

بالدقة اللازمة، أن ندفع لهم مقابل تلك الإنجازات. مثال ذلك وكلاء المبيع المتجولون الذين يقومون بعقد الصفقات لمصلحة مؤسساتهم وشركاتهم التجارية، ويرتحلون هنا وهناك، وكذلك العاملون في مجال المبادلات الخارجية وعمليات تسوية الحسابات والديون بين البلدان، وفرسان سباقات الخيل[١٢]. حتى حين يعتمد الإنجاز على جهود يبذلها فريق عمل علينا أن نكافئ أعضاء الفريق برمتهم، شريطة أن يكون أداؤهم قابلاً للقياس دون أدنى التباس. وإذا كان الفريق صغيراً والمكافأة محددة سلفاً بصورة حسنة، فإن ما يمارسه الأنداد والنظراء من ضغط سيجعل كل شخص في الفريق الصغير يدفع بثقله. ولنذهب أبعد من ذلك، حيث نأخذ مؤسسة ما بكاملها، ونجد أن هناك الكثير من الحديث لصالح المشاركة بالأرباح، الأمر الذي من شأنه أن يشجع ويحفّز العاملين للاندماج بأهداف المؤسسة، والانخراط بأغراضها، والإحساس بنشوء وحدة بين العاملين والمؤسسة من حيث الغايات.

إلا أن سادة الإدارة وموجهيها يتطلعون إلى شيء أكثر طموحية مما قلنا؛ فهم يريدون لكل فرد أن يجزى بدقة لقاء ما يسهم به، ولا يشعرون بالسعادة إزاء نظام الحوافز القديم، حيث كان يتم دفع المكافأة جنباً إلى جنب مع العمل، رغم أن هذا النظام يوفر محفزات قوية جداً لتحديد هوية وخصائص الأعمال التي يجب أن يُدفع لقاءها أجر أفضل. فهم لا يريدون ذلك، بل يريدون أن يرسموا خطاً مستقيماً، سنة بسنة، بين أجر الفرد وأدائه، ويقولون، وهم على صواب بذلك، إنه ينبغي أن تحدد لكل فرد مجموعة واضحة من الأهداف، تتلوها مناقشة سنوية لمدى ما ينفذه نحو تحقيق تلك الأهداف[١٣]. ليس هذا فحسب، إنما يريدون أكثر من ذلك: إنهم يريدون أن يعكس أجر العامل أداءه عاماً بعد عام.

تكمن المشكلة في أن معظم الأعمال لا يتوفر لها مقياس موضوعي يقيس درجة ومستوى أدائها. ولهذا يجب تقييم الناس عملياً بواسطة مقارنتهم بنظائرهم. وحتى لو بدت درجات التقييم، ولو ظاهرياً، موضوعية أكثر منها نسبية، فإن معظم العاملين يعرفون كيف يحصل الكثيرون على درجاتهم. وتكون النتيجة وضع العاملين ضمن تصنيفات معينة. ولو يوافق كل شخص على تلك التصنيفات لما كان ذلك أمراً سيئاً، إنما كشفت الدراسات عن أن ذلك يتمخض عن مستوى منخفض جداً من

الارتباط أو التشابه بين تقييم وآخر ومقيم وآخر[١٤]، وبالتالي تخرج هذه التصنيفات متضمنة الكثير من الاختلاف والتباين، تبعاً لذلك فإن قسطاً كبيراً من احترام الذات (الذي يترافق غالباً مع تقاضي أجور أقل بكثير) يلازم عملية التصنيف المشكوك بأمرها، والتي لا تستحق ثقة واعتماد الآخرين، والتي تغير بصورة جوهرية علاقة التعاون بين العامل ورب العمل (أو المدير)، وكذلك بين العامل ونظرائه.

فهل تستحق هذه العملية كل هذا العناء؟ وهل تستحق الخوض فيها نظراً لما يكتنفها من مشكلات؟ هناك في الحقيقة مشكلتان رئيستان:

الأولى: إن هذه العملية تُعطي أهمية أكبر للمرتبة التي يتفتق عنها التصنيف، وبهذا المعنى فإنها تغير الميول بشكل يتعارض مع السعادة. فإذا ضحى الناس أكثر لتحسين تصنيفهم أو مرتبتهم لكان ذلك خسارة واضحة، إلا إذا كان الكسب من الناتج أكثر وزناً من التضحية الإضافية. لقد ترافق نمو مبدأ «الحوافز» أو الأجر المرتبط بالأداء، بازدياد ملحوظ ومقاس في معدل الإحساس بالضغط نتيجة وطأة الجهد والإجهاد التي يقبع تحتها العامل تطلعاً لهذه الحوافز. ففي عام ١٩٩٦، على سبيل المثال، وضمن مسح للباروميتر الأوروبي الذي يسجل شتى التغييرات في الرأي العام، سُئل عاملون في كل بلد على حدة عما إذا كانت هناك أي زيادة ملحوظة في معدل الضغط والتوتر الذي يرزحون تحته في أعمالهم في السنوات الخمس الماضية. قرابة ٥٠٪ منهم أجابوا بالقول إن معدل الضغط والتوتر قد ازداد، في حين أقل من ١٠٪ قالوا أنه قد تناقص. وكانت النسب في بريطانيا شبيهة جداً بالنسب التي توصل إليها ذلك المسح في بقية الدول الأوروبية[١٥]. قد يقترح البعض أنه إذا أراد العامل تجنب الضغط فإنه يستطيع دائماً أن يغير عمله. هذا صحيح، إنما حين يترسخ نمط معين من التفكير ويستحوذ على المرء فكراً وطبيعةً، قد يغدو من العسير الإفلات منه أو تغييره.

لا شك في أن بعض المقارنات بين الناس تعتبر حتمية لا مفر منها، إذ إن نظام التسلسل الهرمي للمناصب والمراكز ضروري، ومن غير الممكن تحاشيه، فبعض الناس يحصلون على ترقيات في أعمالهم، في حين لا يحصل عليها البعض الآخر. علاوة على ذلك، فإن الذين تتم ترقيتهم لا بد أن يدفع لهم آجراً أعلى، على اعتبار أنهم أكثر موهبة، ويرغب رب العمل في الإبقاء عليهم. كما إن أرباب العمل يلجؤون لاستخدام

معدلات الأجور كوسيلة لجذب واستقطاب عاملين جدد؛ وبالتالي فإن الأجر يعد عاملاً جوهرياً في لحظات هامة كطريقة للتأثير في قرارات الناس فيما يتعلق بنوعية الوظائف والأعمال، ونوعية أرباب العمل. إنما لحسن الحظ لا تزال ترقيات العاملين وانتقالهم من رب عمل إلى آخر، بالنسبة لمعظم الناس، أموراً نادرة الحدوث نسبياً. فالتغيرات المرتبطة بالأجر ليست دائماً سمة بارزة في أفكار الناس، لكن «الحوافز»، أو بمعنى آخر «الأجور الناتجة عن نوعية الأداء»، تستطيع أن تغير كل هذا.

وتتجسد المشكلة الثانية في مناقشة أخرى مناهضة لموضوع «الحوافز». فقد نزع علماء الاقتصاد والسياسيون إلى الافتراض بأنه حينما تتم زيادة الحوافز المالية مقابل الأداء تظل حوافز أخرى على حالها. والحقيقية هي أن هذه الحوافز يمكن تغييرها وفق ما تمت الإشارة إليه سابقاً فيما يخص التزود بالدم[١٦]. دعوني أنقل لكم ثلاث دراسات مثيرة ترتبط بهذا الموضوع.

في مركز لرعاية الأطفال في إسرائيل غالباً ما كان بعض الأهالي يأتون متأخرين لاصطحاب أطفالهم. ولذلك فرضت غرامة على التأخر. وكانت النتيجة، مفاجأة كبيرة، إذ تبيّن أن عدد الأهالي الذين يصلون متأخرين لاصطحاب أطفالهم قد ارتفع. فقد غدوا، بعد فرض الغرامة، يشعرون بأنه لا ضير في أن يتأخروا شريطة أن يدفعوا الغرامة اللازمة لقاء ذلك.

وهناك دراسة أخرى لعالم النفس إدوارد ديسي Edward Deci، أعطى فيها لمجموعتين من الطلاب مجموعة من الألغاز ليقوموا بحلها[١٧]. وقد خصص لواحدة من هاتين المجموعتين مبلغاً من المال لقاء كل جواب صحيح، في حين أنه لم يخصص ذلك للمجموعة الأخرى. وبعد انتهاء الوقت المحدد لحل الألغاز سُمح لكلتا المجموعتين بالاستمرار بالعمل. وكانت النتيجة أن المجموعة التي لم يدفع لها أنجزت عملاً أكبر حجماً تبعاً لاهتمام أفرادها الضمني والجوهري بالتمرين وليس بالمكافأة، في حين أن المجموعة التي خصصت بمبلغ من المال لم تنجز سوى نصف العمل حتى مع الوقت الإضافي الذي منح لها لإيجاد حلول لتلك الألغاز. والسبب في ذلك يعود، وفق ما تبيّن، إلى أن المحرض الخارجي (وهو المال) قد خفّض من مستوى المحرض الداخلي (وهو الاهتمام المجرد)، والذي لولا المال لكان موجوداً بزخم أكبر.

ومثال ثالث نستخلصه من تجربة طبيعية أجريت في سويسرا عام ١٩٩٣ حينما تم اختيار منطقتين من المناطق السكنية كمواقع ممكنة، أو محتملة، لبناء مستوعبات تخزن فيها نفايات ذات نشاط إشعاعي. قام الاقتصادي برونو فِري Bruno Fery بتنظيم مسح لآراء السكان في هاتين المنطقتين عن هذا الموضوع. سُئلت إحدى مجموعات الناس السؤال التالي: «هل ستكون راغباً في إقامة مثل هذا المستودع في حيِّك؟ قرابة ٥٠٪ من أفراد المجموعة قالوا «نعم». وسئلت مجموعة أخرى السؤال التالي: «إن عرض عليك مبلغ معين من المال كتعويض (وهو مبلغ تم تحديده)، هل ستكون راغباً في إقامة مثل هذا المخزن في حيك؟ وكانت نسبة من أجابوا بـ «نعم» عن هذا السؤال من أفراد المجموعة الثانية لا تتجاوز ٢٥٪ فقط. فالتركيز على المكافآت المالية قد خفّض من رغبة الناس بالتصرف تبعاً للجوانب الإيجابية ولحسنات الحالة المطروحة عليهم.

أمثلة أخرى كثيرة يمكن سردها ضمن هذا السياق. ولهذا علينا أن نأخذ بالحسبان وبجدية تامة فكرة أن رفع الحوافز المالية من شأنه أن يقلل ويخفض من الحوافز الداخلية للشخص، وهي الحوافز التي تجعله يقدم أفضل ما لديه، ويبذل قصارى الجهد حفاظاً منه وإخلاصاً لسمعته المهنية. وبالتالي فإن الأثر الكلي والإجمالي للحوافز المادية يظل ضمن إطار من التقلب وعدم الاستقرار، ويظل عرضة للشك والإحساس بعدم الوضوح، إنما ما ينبغي تعزيزه والمحافظة عليه في الأذهان هو أخلاق المهنة التي تعد، بحد ذاتها، محرضاً ثميناً ومحفّزاً نفيساً نحو العمل وتحقيق الإنجاز. وإذا لم نقم برعاية هذا المحفز وتشجيعه، فإننا قد لا نستطيع تحسين الأداء. هذا علاوة على ما يستمده عمال الإنتاج من المتعة في إنجاز أعمالهم. لا شك أن للأجر آثار نافعة فيما يخص نوعية المهن التي يختارها الناس ونوعية أرباب العمل الذين يختارون العمل لأجلهم، لكن ما إن يلتحق الشخص بمنظمة أو شركة للعمل فيها حتى تراه يتطلع إلى أشياء أخرى عدا الأجر، أشياء تعد مهمة بالنسبة إليه. إذ تراه يتطلع إلى كسب ود واحترام نظرائه في العمل، وهو أمر من شأنه أن يكون محرضاً قوياً وقوياً جداً نحو الانجاز وتطوير الأداء. علينا لذلك أن نستثمر هذا المحرض بالشكل اللازم والملائم.

يبدو في ضوء هذا كله أن الحكومات في العشرين سنة المنصرمة قد ارتكبت أخطاءً خطيرة في تناولها لموضوع الإصلاح في مجال الخدمات العامة التي يؤديها موظفو الدولة، حتى إن هذه الحكومات شددت أكثر على الحاجة لمكافأة الأداء الفردي، بدلاً من تركيزها على تقديم الأجر المناسب لقاء كل مرحلة من مراحل إنجاز العمل، وبدلاً من تشديدها على أهمية العمل بحد ذاته وما يرتبط به من أهداف، وأهمية الأخلاق المهنية والكفاءة المهنية. ولهذا ليس من دواعي الدهشة أن نرى أن الإصلاح في دوائر الدولة والخدمات العامة يكشف عن صعوبة بالغة حينما يتم، غالباً، كبح ما لا ينبغي كبحه من دوافع قوية ومحرضات محورية لدى العاملين تجاه العمل، وحينما يتم أيضاً، وغالباً، إضعاف الروح المعنوية لديهم.

ما من رب عمل عاقل يتعامل مع ميول المستخدمين لديه وأذواقهم على أساس أنها ثابتة ومحددة، بل تجده يحاول تطوير وتنمية إحساسهم بالكبرياء تجاه عملهم، وتشجيع إحساسهم بالفخار والاعتداد بالنفس تجاه ما ينجزونه، كما يدعم رغبتهم في مساعدة الواحد منهم الآخر. فالحوافز التي تشكل وحدة متناغمة وتتفاعل فيما بينها بصورة أخاذة تؤدي عملها بسهولة بالاتجاه المعاكس. فإذا أردنا بيئة عمل أفضل علينا أن نعلّم أولادنا أن الشعور بالرضى تجاه العمل ينتج عن القيام بعمل ينجز بشكل حسن، وليس من فكرة «أن أكون سباقاً»، أو «أن أكون في المقدمة»، وفق شعارات قسمي التربية والمهارات في لندن. إن هذا المدخل ليس مدخلاً للاشتراكية، إنما أشتق من التجربة الشاملة للجنس البشري.

أثر الإعلانات التجارية (ولا سيما المتلفزة)

بناءً على ما ذُكر فإن للقيم وزن وأهمية. وما يعنيه الإعلان بوضوح هو تغيير قيمنا بحيث نضحى محبين لمنتج دون الآخر، أو مقارنته مع منتج آخر. لكن هل التجربة الإعلانية تجعلنا أكثر سعادة؟ فلو أن الإعلان لا يقدم سوى المعلومات

الضرورية عن المنتج لكان من الصعب الاعتراض عليه. إنما قسط كبير من الإعلان يجعلنا نشعر بالحاجة إلى شيء ما لم نحس بالحاجة إليه من قبل. ولربما لا يريد المعلن سوى خلق الرغبة فينا لشراء النوع الذي أنتجته شركة ما دون الأنواع الأخرى. إنما الأثر الإجمالي للإعلان هو جعل الناس يريدون المزيد.

إن أكثر طرائق الإعلان شيوعاً تعتمد على إظهار أن شريحة من الناس مثلنا أو من نوعيتنا ونمطيتنا قد ابتاعت وامتلكت ذلك الشيء الذي يتم الإعلان عنه، مفترضة أننا لا ريب سنرغب نحن أيضاً بابتياعه لأنفسنا كي نتماثل ونتطابق مع الآخرين، وكي لا يكون الآخرون أفضل منا. وبالتالي يصبح الإعلان نبوءةً مُحَقَقةً. وأكثر ما يؤثر الإعلان، وبشكل جدي وخطير، في الأطفال، الذين يضعون أهلهم تحت وطأة ضغط لا تحتمل لشراء أحدث دمية مثلاً، أو لشراء آخر ما صُنع من أحذية رياضية. وبالنتيجة فإن نسبة ما يبدد من الدخل ويضيع تعد مرتفعة بصورة غير طبيعية، إذ تتولد عند الأولاد فكرة أنهم بحاجة لهذا النوع من الإنفاق لتحقيق ذاتهم. ولهذا السبب نرى في السويد أن الإعلانات التجارية الموجهة للأطفال دون الثانية عشر من العمر محرمة. وعلى كل بلد في رأيي أن يتعلم من هذا المثل ويتخذ من السويد قدوة. كما علينا أيضاً أن نفكر بوقف المخصصات الضريبية المفروضة علينا من قبل الشركات التجارية لقاء الإعلانات المصورة، لأن ذلك من شأنه أن يتمخض عن آثار سلبية في سعادة أولئك الذين تشكل هذه الإعلانات ضغوطاً عليهم.

يقال أحياناً إن الرأسمالية تعتمد على الإعلان لتحقيق تشغيلٍ كامل للطاقات البشرية. تبعاً لهذا الرأي فإنه لولا الإعلانات التجارية لكانت نسبة المشتريات أقل، الأمر الذي سيؤدي إلى تخفيض معدل العمل المؤدى[١٨]، وهذا بدوره سيسبب بطالة. لكن هذه مغالطة كبيرة، صحيح أن نسبة العمل المؤدى ستكون أقل، إنما في الوقت ذاته سيكون لدى الناس رغبة في إنجاز عمل أقل، لأنهم سيكونون راغبين في نسبة مشتريات أقل. وبالتالي لن يكون هناك تغيير في ميزان العرض والطلب فيما يخص التوظيف. ولهذا فإن معدل البطالة لن يرتفع. وبالنتيجة لا يعد الإعلان أمراً مبرراً من ناحية أنه طريقة لمكافحة البطالة. فإذا كان الإعلان يغرينا نحو نوع من

سباق التسلح في الإنفاق، علينا أن نناقش بجدية نوعية الاستجابة المناسبة لمثل هذا السباق.

هل المشكلة تكمن في التنافس أم في التعاون؟

في المدرسة التي كنت أذهب إليها كنا نجلس في الصف بترتيب تفرضه نتائج امتحاناتنا التي نقدمها في الأسبوعين السابقين. كما إننا كنا نتناول الوجبات ونصلي في الكنيسة بالترتيب الذي تفرزه نتائج امتحاناتنا في الفصل السابق. وكان هذا بوضوح محفّزاً احتوى الكثير من المبالغة. لكن هل ينبغي ألا يوجد في المدرسة استخدام لموضوع التنافس أو لما يحصل عليه الطالب من درجات امتياز أو درجات شرف أو جوائز؟

وفق ما رأينا فإن درجة من التنافس مشبوكة ضمن جيناتنا وتعشعش في شراييننا، وقد عملت هذه الغريزة التنافسية على دعم وتعزيز تكيفنا التوالدي للعيش في البرية البدائية للطبيعة في هذا العالم. كما إننا توارثنا آلية بقاء أساسية أخرى[١٩]. ففي الحالة البرية كان أولئك الذين استمروا في الوجود هم أنفسهم الذين لم يحسوا بالرضى إلا بعد أن يعطوا كل ما لديهم من طاقات جسدية وذهنية. وللمحافظة على أنفسهم ضمن ذلك المستوى استخدم هؤلاء الناس المقارنات الاجتماعية والمنجزات السابقة كقواعد ومعايير لتقييم منجزاتهم الحالية. وكانوا لا يشعرون بالرضى إذا كانت منجزاتهم الحالية أدنى من تلك المعايير.

هذه الجينات هي التي نحن ورثناها، وهذا يعني أننا قد تكونا وجبلنا بشكل يجعلنا غير راضين، إنما الآن وقد قهرنا مسألة نقض المؤن وندرة الثروات، وتغلبنا على الطبيعة باستثمار خيراتها وثرواتها، لم نعد بحاجة لأن نكون عبيداً لها. فقد قررنا منذ قرون أن نحمي الضعفاء، وأصبح باستطاعتنا أن نمنح كل شخص فترة استراحة من الضغط القاهر الذي يمارس عليه، في سبيل تمكينه من النجاح. ومن

الممكن بسهولة صياغة وتحديد المشكلة الرئيسة المتعلقة بهذا الضغط. فهو إما أن تمارسه على نفسك أو تقع تحت وطأته، وفي هذه الحالة تتنفس الصعداء إحساساً بالإنجاز والراحة والفرح، وإما أن تفشل حيث لا مجال أمامك لإحراز أهدافك بيسر وبساطة دون أن تعيش تجربة الضغط.

إن المجتمع الذي تستبد به فكرة المنصب وتستحوذ على هواجسه يعد مجتمعاً كتب عليه، أو قدر له، أن يحيا هذه الحالة، حيث يصبح النجاح الهدف الرئيس لكل فكر وحوار. من سيحظى بهذا العمل أو ذاك؟ كم سيكون أجر هذه الوظيفة أو تلك؟ علينا في الحقيقة أن نخرج من حالة الضغط هذه، لأنها من المؤثرات السلبية في سعادتنا.

لذا، هل ينبغي أن يكون للمنافسة أي دور؟ طبعاً، فهذا أمر لا شك فيه. إن درجة معينة، أو حداً معيناً من التنافس يعد ضرورياً كمحفز أو محرض، كما يمكن استخدام نظام «الامتياز» و «درجات الشرف» كمؤشر لما نقوم بتقييمه. فوجود عنصر التنافس، بنسبة ما، من شأنه أن يزيد من اهتمامنا بالحياة، والألعاب والمباريات التي تجري بين فريق وآخر يمكنها أيضاً أن تكون أكثر متعة وإثارة من أن تقوم أنت بتطوير مهاراتك وحيداً وبعزلة عن الآخرين من الناس. فالألعاب تعد أنشطة اجتماعية قبل كل شيء، وتتوافق بانسجام كبير مع طبيعتنا. إن معظم أنواع الرياضة الجسدية تنافسية بشكل وراثي، وهو أمر أكثر إمتاعاً وترفيهية أن تلعب الشطرنج ضد خصم يتمتع بالجدارة والكفاءة من أن تلعب الشطرنج ضد الحاسوب. كما إنه أمر يضفي متعة كبيرة أن تشاهد وتراقب الآخرين يتنافسون.

علاوة على ذلك، فإن، إحدى الطرائق الجيدة لتحسين أدائك الشخصي تكمن غالباً في مقارنته بشارة امتياز ما. كما يمكن في المدارس والمستشفيات استخدام درجات التحصيل في الامتحانات، وعدد الوفيات بعد العمليات الجراحية كمؤشر أو أداة بغاية القوة لهذا الغرض. لكن المعلومات إن ارتبطت بمقاييس مطلقة لأدائك مقارناً بأداء الآخرين تعد أكبر قيمة من لو أنها ارتبطت بما تشغله من مرتبة أو منصب ضمن نظام تصنيف معين.

إننا هنا بصدد الحديث عن ميزان مقنع ومنطقي، ميزان يكون فيه هاجس الناس بالمرتبة أو المنصب أقل استحواذاً على عقولهم مما هو عليه الحال في الوقت الحاضر، لأن مشكلتنا الجوهرية في يومنا هذا تتجسد في فقدان المشاعر المشتركة الطيبة ومشاعر المصلحة العامة والخير العام بين الناس، والافتقار إلى هذا الجانب المهم في حياة كل منا، وإيماننا بفكرة أن الحياة هي أصلاً صراع وكفاح تنافسي. بناءً على هذه الفلسفة فإن الخاسرين يغدون مبعدين معزولين، ويشكلون خطراً وتهديداً للبقية منا، والرابحون لا يستطيعون الإحساس بالاستقرار والعيش بأمان وسلام. ولهذا ليس من المدهش، بعد أن تسلحنا بهذا الجانب من المعرفة، أن نجد أن الدول الاسكندنافية، وفق العديد من المقاييس، تعد من أكثر الدول سعادة. فالأسكندنافيون بمختلف بلدانهم، وبمحض المصادفة، ينعمون بمعدلات منخفضة للانتحار[٢٠]، وهو أمر استثنائي بالمقارنة مع ما هو الحال في بقية بلدان العالم. كما إنهم في الوقت ذاته يحظون بأوضح المفاهيم للخير العام والصالح المشترك.

يظهر لنا الجدول التالي أن الفكر التعاوني والإيمان بأيديولوجية العمل لصالح المنفعة العامة والمشتركة في بلد ما يتبين بوضوح وبقوة في نوعية الحياة التي يمر بها أطفال هذا البلد.

النسبة المئوية لأطفال تتراوح أعمارهم بين الحادية عشر والخامسة عشر يوافقون على أن معظم التلاميذ في صفوفهم يتصفون بالودية وحب تقديم العون	
سويسرا	٨١٪
السويد	٧٧٪
ألمانيا	٧٦٪
الدانمارك	٧٣٪
فرنسا	٥٤٪
الولايات المتحدة	٥٣٪
روسيا	٤٦٪
انكلترا	٤٣٪

خوض المجازفة

لقد سبق وركّزت في هذا الكتاب على الحوافز تجاه العمل ومحرضاته، إنما لابد من وجود محفزات ومحرضات تجاه خوض المجازفات. فحينما تجتمع حكومات الدول الغنية في مبنى منظمة التعاون الاقتصادي والتطوير في باريس تراهم يقولون دائماً إن على الأوروبيين أن يكونوا أكثر رغبة بالتحول إلى مقاولين، وأن يخوضوا غمار المجازفات. ووفق ما شرحت آنفاً فإن النظرية الاقتصادية المعيارية لا تسمح لك أن تقول إن مجموعة من الميول أو النزعات هي أفضل من غيرها. بناءً على هذه الأرضية التقليدية تعد مثل هذه التصريحات الصادرة عن المجتمعين في مبنى منظمة التعاون الاقتصادي والتطوير في باريس غير شرعية وغير منطقية، إنما من الأسهل لهذه التصريحات أن تجد لنفسها تبريراً بلغة هدف السعادة، حيث يمكن مقارنة ميول مختلفة تبعاً لما ينتج عنها من سعادة. وفق هذا السياق نستطيع اعتبار المقاولين شيئاً أو عنصراً جوهرياً[٢١].

لكننا كمجتمع، ما هو حجم المجازفة التي نتوقع أن يخوضها أو يحتملها المواطن العادي؟ فالشريحة الأكبر من الناس تمتلك الرغبة بالإحساس بالأمان، وهذا جزء أساسي في طبيعة كل منا. لهذا السبب لدينا برامج اجتماعية، ولهذا السبب أيضاً تحاول الحكومات والبنوك المركزية منذ الحرب العالمية الثانية أن تضائل من الفجوة التي تقع بين فترة من الازدهار الاقتصادي وأخرى من الأزمة الاقتصادية. لا شك أن هناك الكثير من السياسات السيئة التي مورست وتمارس في بعض البلدان ففي بعض الدول الأوروبية لا يزال الدخل أمراً مضموناً حتى عندما يرفض الناس القيام بما يتوفر لهم من أعمال ووظائف.

لكن أي جنون هذا إذا كان واقع الحال أننا كلما أصبحنا أكثر غنى كلما غدونا أيضاً أقل أمناً وأماناً وأكثر توتراً وعرضة للضغوط؟! وكما يقول لورد كينيس Lord Keynes: «لقد تدربنا كثيراً وطويلاً على الجهاد في هذه

الدنيا، ولم نتدرب على إمتاع أنفسنا فيها»[٢٢]. فالإحساس بالأمان والتمتع بفكر هادئ مطمئن يعدان سلعاً تنبغي زيادتها، ليس نقصانها، أثناء مسيرتنا نحو بلوغنا غنىً أكثر.

مع ذلك، يمجّدُ العديد من النخب الأنكلو أمريكية التغيير والجدَّة من أجل التغيير والجدَّة فحسب. إنما لا شيء يعد جيداً إلا إذا كان «إبداعياً وخلاّقاً ويوحي بالجديد». ويقدر البيروقراطيون بابتهاج الخدمات العامة التي تُقَدَّم لهم متناسين كيف تدمر كل عملية من علميات إعادة التنظيم قناة رئيسة من قنوات الأمن الشخصي والثقة الشخصية. إنني أعتقد أن على الأنكلو أمريكيين أن ينهلوا الكثير من «أوروبا القديمة»، حيث كان فهم قيمة الاستقرار أفضل بكثير مما هو عليه الآن. وبالتالي ما الذي يؤثر في إحساسنا بالأمن؟


أتمنى لو كنت...

هل يمكننا أن نقدم ما يلزم لنكون آمنين؟

تقول الأم تيريزا *Mother Teresa*:

«ليس الجذام أو السل هي الأمراض الخطيرة التي نعاني منها في يومنا هذا. إنما إحساس المرء بأنه غير مرغوب فيه. ولا أحد يريده. ولا أحد يهتم به. أو يكترث لأمره. وأن الجميع يتخلون عنه ويهجرونه».

افترض أنه عُرض عليك الرهان التالي: تخسر مبلغ مئة جنيه إسترليني أو تكسب مبلغاً كبيراً من المال نتيجة قذف قطعة نقدية معدنية في الهواء ثم رؤية على أي وجه استقرت. ما هو ذلك المبلغ الكبير من المال الضروري الذي يجعلك تقبل بهذا الرهان؟

لقد قام دانييل كاهنِمان Daniel Kahneman من جامعة برنستون Princeton University بدراسة كيفية إجابة الناس عن هذا السؤال (علماً أن دانييل كاهنِمان هو عالم النفس الوحيد الذي حصل على جائزة نوبل في علم الاقتصاد. وجد أن الإجابة النموذجية عن السؤال تراوحت نحو مبلغ ٢٠٠ جنيه إسترليني[1]؛ إذ يأمل الناس، حسبما يقول كاهنِمان نتيجة لتلك الدراسة، أن يكسبوا ضعف المبلغ الذي قد يخسروه وهو ١٠٠ جنيه، وذلك كي يتغلبوا على «احتمالية متعادلة لخسارة ١٠٠ جنيه، هذا يبين كراهية الناس الشديدة لخسارة أي مبلغ من أموالهم».

إنه لأمر حقيقي طبعاً أن الناس يكرهون التخلي عن أي شيء تقريباً، أو أن يفارقهم أي شيء يمتلكونه، حيث كانت لدانِيل كاهنمان تجربة أخرى جرت على الشكل التالي: فصل الطلاب بشكل عشوائي إلى مجموعتين، وجعل المجموعة

الأولى تشاهد كوباً للشاي من نوع خاص، وسُئل أفرادها السؤال التالي: «ما المبلغ الذي تجد نفسك راغباً بدفعه لاقتناء هذا الكوب؟» وكان الجواب عموماً، وبصورة وسطية، ثلاثة دولارات ونصف. أما أفراد المجموعة الثانية فقد أُعطي كل منهم كوباً من النوع ذاته كهدية أو هبة. ثم سئلوا بعد ذلك بقليل السؤال التالي: «ما المبلغ الذي تريدنا أن ندفعه لك كي تعيد لنا الكوب؟» وكانت الإجابات ملفتة للنظر وغير عادية، فقد طلبوا، على العموم، مبلغ سبعة دولارات. وهذا يتباين طبعاً وبشكل كلي مع النظرية الاقتصادية المعيارية / أو القياسية التي تتوقع أن يكون المبلغان متساويان (أي تساوي المبلغ الذي رغبت المجموعة الأولى بدفعه لقاء امتلاك الكوب مع المبلغ الذي طلب لاستعادة الكوب).

إنّ ما يحدث واضحاً جداً: تمتلك المجموعة الثانية كوباً، امتلاكاً شخصياً، ومفارقة هذا الكوب، أو التخلي عنه، يعد أمراً مؤذياً وموجعاً لها. فقد غدا أفراد هذه المجموعة مرتبطين بعلاقة شعورية مع الوضع الجديد، أي وضع امتلاكهم للكوب. هذا ما نفعله دائماً حينما نبتاع لأنفسنا أو لمنازلنا أشياء جديدة، إذ تنشأ علاقة ولوع بيننا وبين ما نمتلكه. وبالنتيجة فإن خسارة الكوب ستؤذي بشكل مضاعف المتعة التي أحسوا بها حينما كسبوه وفقاً للغة المال. وهذه النسبة هي ذاتها التي أفرزتها الدراسة الأولى التي ذكرتها عن الرهان. بهذه الحالة فإن حجم الأذى الحاصل من خسارة مئة جنيه يمثل ضعف الجدوى التي يمنحها ربح مئة جنيه، ولذلك فأنت تحتاج لمبلغ ٢٠٠ جنيه لخلق المعادلة والتوازن في الرهان، ومرة أخرى النسبة هي اثنان مقابل واحد.

لقد أظهرت دراسات كثيرة، في الواقع، أن الخسارة تؤذي عموماً ما معدله ضعف ما يجنى من الكسب[٢]. ولهذا السبب تجد الناس في غاية الحرص على تجنب الخسارة، وتراهم كارهين التعرض لأي مجازفة قد تلحق الخسارة بهم. إن هذا التفسير لكراهية الناس للمجازفة يعد أكثر ترابطاً (من حيث المعقولية والمنطق) من التفسير الذي يقدمه الاقتصاديون، والذي يتجاهل عموماً عنصر المجازفة في أي مشروع حتى ولو كانت المجازفة ضمن أضيق حدودها[٣].

إنه بسبب كراهية الناس للخسارة أو للمجازفة، لهذا السبب حصراً، لدينا شبكة أمن اجتماعي، ولدينا في أوروبا دولة رفاهية، فالناس يريدون الأمن الذي

توفره لهم مثل هذه الكينونات، إلا أن تلك الرغبة بالأمن لدى أفراد المجتمع هي التي تحداها الرئيس الأمريكي الأسبق رونالد ريغين، وتحدتها رئيسة الوزراء البريطانية السابقة مارغريت تاتشر، ويتحداها اليوم جورج دبليو بوش. فقد أكدوا على أن الأمن قد يكون خطيراً. لا يمكن للأمن طبعاً أن يكون خطيراً، إنما إذا كان هذا الأمن هو مطلب القسم الأعظم منا، وبصورة يائسة، فإنه يجب أن يكون هدفاً رئيساً للمجتمع. فالأغنياء ينعمون بقسط كبير منه في حين ينعم الفقراء بقسط أقل. لكن المجتمع السعيد يحتاج للكثير منه في كل أنحائه وأرجائه ولعموم أفراده.

المغالطة في مبدأ التنافسية

مع ذلك يعتقد الكثيرون من الناس أنه لم يعد باستطاعتنا توفير الكثير من الأمن. والسبب الذي يبررون به اعتقادهم هذا هو «العولمة» التي تجابهنا وتتحدانا بنوع من التنافس لم يسبق لنا أن جربناه أو خبرناه. وفي هذه الحالة، حسبما يقال، لن يعد بإمكاننا توفير ما نعمنا به من نمطية حياتنا السابقة من كمالية وترف ورفاه. فقد كتب لحياة كل منا أن تصبح أكثر عسراً وأكثر قسوة.

إلا أنني أقول إن هذا الكلام محض هراء، لأن أي بلد من البلدان تحتل فيه الفرص الجديدة للتجارة درجة الأفضلية الأولى يشغل مكاناً في مقدمة الركب؛ فالمستهلكون قادرون على الاستيراد بصورة أكبر وبأسعار أخفض عما كانت عليه من قبل؛ كما ستستفيد الشركات والمؤسسات والعمال من فرص أفضل لبيع منتجاتهم في الخارج. هنالك بعض الخسائر طبعاً: كالشركات والعمال الذين اعتادوا إنتاج أشياء غدونا الآن نستوردها (كالقمصان والسيارات أو الفولاذ)، أو أولئك الذين تقوضت صادراتهم وضعفت جراء ظهور شركات تنافسية جديدة. إنما المواطن الغربي العادي قد كسب بشكل هائل من نمو التجارة الدولية في نصف القرن الماضي، وسيستمر يفعل ذلك[٤].

زيادة على ذلك لم يكن هناك ازدياد في شريحة العاملين المعرضين للمنافسة الأجنبية. صحيح أن التصنيع قد أصبح أكثر عرضة للتنافسات

الخارجية، إلا أننا نرى اليوم أن عملية التطبيع تستخدم شريحة أصغر من العاملين تبعاً لنمو قطاع الخدمات، وبالتالي فإن نسبة مساهمة التجارة في النشاطات والفعاليات الاقتصادية الإجمالية لم ترتفع حقيقة إلى ذلك الحد الكبير المتوقع منها بلوغه[٥].

وعلى عكس ما يعتقده الكثيرون لم تكن هناك زيادة في معدل الانكساف الوظيفي (أو بمعنى آخر تراجع وانحسار قوة العمل) في الخمسين سنة الماضية سواء في الولايات المتحدة الأمريكية أم في أوروبا[٦]. وقد ازدادت الأجور الفعلية للعاملين، عموماً بنسبة ١٪ على الأقل سنوياً. حتى أن الشركات فعلت ما هو أفضل ولا سيما في أوروبا حيث ارتفعت نسبة العوائد والأرباح وريوع الأجور من ٣٣٪ في السبعينيات من القرن الماضي إلى قرابة ٥٠٪ الآن، مما يدل على عدم وجود أي مؤشر لانخفاض الأرباح والعوائد نتيجة التنافسات الأجنبية الخارجية.

إن الجزء الأكبر من الحديث عن التحديات التنافسية هو حديث لإخافة الأطفال، أو بهذه الحالة العاملين يجب على أي شركة أن تكون شركة تنافسية كي تحافظ على بقائها طبعاً. أما البلدان فهي تحافظ على بقائها دائماً بواسطة عمليات تعديل أوتوماتكية وعمليات تسوية وتكيف[٧]. ولهذا ليس على أي أمة في الغرب أن ترفض أسلوب حياتها السابق بحجة أنه لم يعد باستطاعة أي منها أن توفر ذلك الأسلوب، فبإمكاننا أن نختار أي درجة من الأمن والأمان نرغب بها، لكن مستوى ما ندفعه لقاء ذلك سينعكس عندئذٍ وبصورة حتمية على نوعية اختيارنا هذا.

هذا هو في الحقيقة الدرس المحوري الذي يعلمنا إياه علم الاقتصاد هنا: يمكن لأي أمة أن تكون دائماً تنافسية على أرضية أن أجور الناس سيتم دفعها تبعاً لقدراتهم الإنتاجية، فإذا أردنا جعل الناس أكثر أمناً قد يكون علينا القبول بأجر أقل مما لو كان الأمر خلاف ذلك. هذا هو خيارنا، إنما ضمن سياق ترتفع فيه مستويات المعيشة بصورة ثابتة لن يكون هذا الخيار أمراً عسيراً.

كما لن تفرض العولمة حدوداً أو قيوداً جديدة على حجم إنفاق الحكومات أو على سياسات سوق العمل. إنه من الصعوبة، لا شك، على بلد واحد أن يستقطب رأس المال إذا كانت الضرائب المشتركة أعلى مما هي عليه في مكان آخر، إنما معظم الضرائب تأتي من العمل الأكثر ثباتاً. ولهذا السبب نجد أن العديد من البلدان الصغيرة في أوروبا والمتميزة بانفتاح أكثر من سواها (كالدول الاسكندنافية) كانت ولا تزال قادرة على المتابعة بمعدلات ضريبية عالية (أو بالأحرى هي الأعلى)، فبالتأكيد تحتاج دولة الرفاه الأوروبية إلى الإصلاح، على نحو ما سأبين، لكن ليس بسبب العولمة. وفي كثير من الحالات ستجعل هذه الإصلاحات الناس أكثر أماناً لا أقل.

هذا هو ما يريده الناس: يريدون توفر الأمن بالدرجة الأولى وقبل كل شيء ليكون السقف والحاضن للعناصر الخمسة الأولى من السبعة الكبار (وهي الأركان الجوهرية للسعادة التي ذكرتها آنفاً)، وهذه العناصر الخمسة هي (الدخل، العمل، الأسرة، المحيط الاجتماعي، الصحة).

الدخل

إن أكبر عاملين خطرين يهددان الدخل الثابت هما التقلب في الوظيفة (أو الاستخدام) واقتراب سن الشيخوخة. ولذلك كان أهم إنجازين حققتهما الدولة الحديثة: استقرار اقتصادي أكبر، ومعاشات تقاعدية أفضل للكبار بالسن.

منذ الحرب العالمية الثانية أصبح التقلب في الوظيفة بالنسبة لمعظم العاملين ضمن حدود أضيق (أي مرور العامل بأوقات يكون فيها خارج قوة العمل، حيث يعمل أحياناً وأحياناً أخرى لا يعمل) مقارنة مع ما كان عليه الحال في المئة سنة التي سبقت. وكان هذا الإنجاز بشكل جزئي نتيجة تدخل الدولة، أو على الأقل نتيجة توقع أن تتدخل الدولة إن كان ذلك ضرورياً. لهذا السبب كان لدى أرباب البيوت والشركات الثقة اللازمة التي مكنتهم من الصرف والإنفاق دون خشية أو تردد.

مع ذلك كان بعض الاقتصاديين حين يخيّرون بين الاستقرار الاقتصادي والنمو البعيد الأجل يعطون وزناً أكبر لموضوع النمو وليس للاستقرار الاقتصادي، على خلفية أن الفرق البسيط في معدل النمو له أثره الكبير في المرحلة المناسبة على مستويات المعيشة. وتبعاً لهذا النمط من التفكير فإن حجم الضرر الحاصل من الأزمات الاقتصادية الحينية والمؤقتة سيكون طفيفاً، إذ سيتمخض عن شيء من الخلل الإيجابي في مرحلته الأولى لأن الكسب البعيد المدى سيكون أكثر وزناً من التكلفة الصغيرة المباشرة. هذا هو الرأي الذي جاء على لسان روبرت لوكاس Robert Lucas من جامعة شيكاغو الحائز على جائزة نوبل(٨). إنما يقودنا علم النفس الحديث إلى نوع مختلف من التأكيد، إذ يقول إن التكلفة النفسية القصيرة الأجل الناجمة عن التقلب الوظيفي كبيرة وضخمة، في حين أن الكسب البعيد الأجل الناجم عن النمو يعد صغيراً نسبياً، لأن قيمة كل دولار إضافي تصبح أقل شيئاً فشيئاً مع تحول الناس إلى مستوى أكثر غنىً. لحسن الحظ إن عدد السياسيين الذين يشككون بقيمة الاستقرار الاقتصادي هو أقل من عدد الاقتصاديين الذين يفعلون ذلك، لأن الاستقرار الاقتصادي من شأنه أن يكون ذا فائدة سواء بالنسبة للعاملين أو لأرباب العمل.

مع ذلك فقد بدأ في السنوات الأخيرة نوع من الحوار الجدي عن الدخل في سن الشيخوخة. ويأتي هذا الدخل حالياً، وفي معظم الأقطار، بشكل رئيس من مخصصات الدولة التقاعدية (أو مخصصات الكفالة الاجتماعية) التي تعني قيام الدولة بتوفير الوسائل الضرورية لتمكين المواطن من أن يحيا حياة كريمة: كتوفير الإسكان الملائم والوقاية الصحية وضمان الدخل الكافي، وهذا بدوره يعتمد على أموال مكسوبة سابقاً. ويعد هذا الوعد مؤمّناً ومضموناً من قِبل الدولة بواسطة جمع التبرعات والمساهمات من كسبة موجودين.

لكن يقول البعض الآن: «ألا ينبغي أن يأتي دخل في مرحلة الشيخوخة أعلى من مجرد ما تقدمه الحكومات من منح تقاعدية خاصة تدفع للمتقاعدين من أموال

تم استثمارها في سوق العملات أو البورصة؟» في العديد من البلدان لاقت هذه الفكرة دعماً شديداً وتأثيراً متزايداً، إلى أن انهار سوق البورصة عام ٢٠٠١. وتبدو الفكرة الآن أقل استقطاباً واستحواذاً للرأي والتأييد، لا سيما في بريطانيا، حيث توفر المنح والعوائد التقاعدية الخاصة، أصلاً، قرابة نصف مداخيل المتقاعدين، وحيث برهن هذا النظام عن كارثة للكثيرين من المستثمرين(٩). وتؤكد التجربة والبحوث المتعلقة بالسعادة حكمة ومنطقية مِنَح الدولة التقاعدية المرتبطة بالأموال المكسوبة والمبنية على قدرة الدولة على جمع وتحصيل التبرعات والمساهمات الجارية، وأولئك الذين يرغبون بالمشاركة عليهم أن يكونوا قادرين على الاختيار من بين بعض المساهمات والفوائد ذات الصلة. لكن بالتأكيد يجب توفير الفرصة لكل شخص للمشاركة، وبصورة عفوية، بترتيب يكون خال من كل أشكال القلق.

العمل

عنصر مهم آخر من العناصر التي لها دورها في سعادة ورفاهية معظم الناس هو العمل. ووفق ما بيّنا في الفصل الخامس من هذا الكتاب، فإن البطالة تعد حقيقة من أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث للمرء. فالبطالة من حيث أثرها تشبه الطلاق أو تحطم العلاقة الزوجية، إذ تتوقف أو تنتهي الحاجة إليك. ويأتي هذا التأثير النفسي على رأس التأثيرات التي يولّدها انخفاض الدخل.

وبالتالي فالأفضلية الأولى بالنسبة لأي مجتمع متحضر تتمثل في المستوى المنخفض للبطالة فيه. لكن كيف يمكن تحقيق ذلك؟ في السنوات الخمس والعشرين التي خلت سمحت أقطار أوروبية كثيرة للبطالة أن تنمو بنسب غير معروفة منذ الثلاثينيات من القرن العشرين، وأن تبقى هكذا. لمعرفة كيفية الحد من البطالة وتخفيضها علينا أن نشرح الفروق والاختلافات المتعلقة بهذا

الأمر داخل كل قطر، والتي يظهرها الجدول التالي. فبعد كثير من الاختلاف في هذه المسألة في الثمانينيات من القرن الماضي، برز إجماع بين الاقتصاديين البارزين الذين كانوا يمثلون الفكر الاقتصادي السائد آنذاك، حيث كان الإجماع على فكرة أن الحكومات غير قادرة على الدوام على تخفيض معدل البطالة بزيادة الطلب الإجمالي على نتاج أو مردود بلادهم، لأن هذا من شأنه أن يسفر أيضاً عن حالة من التضخم المرتفع. بدلاً عن ذلك، عليك أن تُحدث تغييراً في بنية سوق العمل.

معدلات البطالة بين عام ٢٠٠٠ و ٢٠٠٤	
أسبانيا	١١,٣
إيطاليا	٩,٣
فرنسا	٩,٠
ألمانيا	٨,٣
الولايات المتحدة	٥,٣
السويد	٥,٢
بريطانيا	٥,١
الدانمارك	٤,٦
هولندا	٣,٤

في هذا الصدد هناك عاملان رئيسان[١٠]: الأول: كيف تتم معاملة الناس إذا كانوا عاطلين عن العمل؟ فإذا دفعت لهم الفوائد والعوائد المخصصة للبطالة لمدة غير محدودة، لم يتوجب عليهم ملء الشواغر التي تتوفر، سيكون هناك على المدى البعيد عدد أكبر من العاطلين عن العمل، حتى حينما تتوفر الشواغر بكثرة. وهكذا كان الحال في كل من فرنسا وألمانيا الغربية عندما حصلت فترة الانتعاش الاقتصادي والازدهار في أوروبا عام ٢٠٠٠. ونتيجة لذلك ارتفع معدل التضخم، ورفع البنك المركزي الأوروبي معدلات الفائدة، مما وضع حداً لفترة الانتعاش تلك.

على نقيض ذلك هناك الكثير من الدول الأوروبية مثل الدانمارك وهولندا وبريطانيا، حيث لا يمكنك أن تحصل على الفائدة المخصصة للبطالة إلا إذا كنت فعلاً جاداً بالبحث عن العمل وأبديت الرغبة في ذلك، وتلقى بالمقابل مساعدة أكبر ببحثك عن هذا العمل. تمثل هذه الطريقة مدخلاً لإنعاش العمل، وهو مدخل يتضمن تقديم الخدمة الاجتماعية المنظمة لتحسين أحوال هذه الفئة من المواطنين، أي إنها سياسة العصا والجزرة. ولذلك تجد أن معدل البطالة في هذه البلدان أخفض بكثير عما هو عليه في بقية بلدان أوروبا، وعلى رأسها ألمانيا وفرنسا. في الدانمارك على سبيل المثال لديك الحق بالحصول على ما يعرض عليك من عمل أو نشاط مفيد عند نهاية سنتك الأولى من البطالة؛ إذ تضمن الدولة عند هذه النقطة توفير عمل لك تقوم به. إنما عليك الاستفادة مما يعرض عليك، وبالتالي هناك حقوق كما هناك مسؤوليات وواجبات، للعامل الحق بالحصول على فرص عمل تعرض عليه، لكن يقع عليه أيضاً واجب الالتزام بقبول فرصة من هذه الفرص.

إنه المدخل الأفضل: نقطة الوسط بين التساهل الشديد للمدخل الفرنسي الألماني القديم، وقسوة وصرامة الطريقة التي تنتجها الولايات المتحدة الأمريكية، حيث ينتهي ضمان البطالة بعد ستة أشهر، ويمكن أن يكره الناس على تولي القيام بأعمال ذات أجور منخفضة وغاية في اللا إنتاجية.

إذا كان الناس يحسون بالبؤس وغياب السعادة عنهم أثناء بطالتهم فقد يتساءل المرء لماذا لا يتخذون دائماً لأنفسهم أي عمل مهما كان؟ يكمن الجواب عن ذلك في حقيقة أن الحساب المنطقي والعقلاني (التفاضلي والتكاملي) لا ينطبق هنا ولا يطبق. فبعد فترة من البطالة يدخل متلقو الفائدة ضمن حالة من الإذعان الرمادي الكئيب وترويض النفس والتكيف مع هذا الوضع، حيث يمكن لأي تغيير فيه أن يبدو خطيراً؛ أي إن أمزجتهم وميولهم تتغير. وهنا يكمن دور مكتب البطالة في إخراج الناس من هذه الحالة الرمادية، ودفعهم نحو القيام بأي نشاط أو فعالية تكون ذات معنى أو فائدة. فإذا استطعنا تحريك عدد أكبر من العاطلين عن العمل في أوروبا، يمكن لهذا العدد الإضافي من العاملين إيجاد

أعمال أو وظائف شبيهة بتلك التي كانت موجودة من قبل، وضمان المعدل ذاته للأجور.

قطع رؤساء الوزارات في أوروبا عام ١٩٩٧ عهداً على أنفسهم بضمان فرصة عمل لكل عامل، أو فرصة تدريب في غضون سنة من بدء بطالته. إنما حتى الآن لم يُنفّذ هذا العهد إلا في الدانمارك وهولندا. ففي معظم أرجاء أوروبا قد يستغرق تنفيذ هذا الوعد خمس سنوات شريطة أن يقبل العاطل عن العمل فرصة من الفرص التي تعرض عليه. إن تطبيق هذه الاستراتيجية يعد أولوية رئيسة.

مع ذلك تجد البطالة في بعض مناطق أوروبا مرتفعة لسبب مختلف يجعل من العسير معالجتها. يتمثل هذا السبب في أن معاش العاطل عن العمل فيه الكثير من الزيادة والإفراط بالنسبة للقدرة الإنتاجية لتلك المناطق. وهذا الأمر صحيح في منطقة شرق ألمانيا وجنوب إيطاليا وجنوب أسبانيا، حيث يمارس في تلك المناطق ضغط سياسي قوي، وضغط من اتحاد التجارة لربط مستوى الأجور المحلية فيها مع مستوى الأجور في أجزاء أخرى من البلاد حيث الإنتاجية عالية. وإذا استمر هذا الربط فإن أرباب العمل لن يوفروا أبداً وظائف كافية في تلك المناطق. فمستوى الأجور الإقليمي يجب أن يرتبط بمستوى الإنتاجية الإقليمية بواسطة تقدير للأجور أكثر مرونة وأكثر مركزية، وهذا بدوره يعتبر حاجة ماسة ثابتة للتوظيف الكامل وإلغاء البطالة من جذورها.

لهذا فإن الإصلاحات في نظام الفوائد والأجور في أوروبا تعد هامة وجوهرية. لكن ماذا بالنسبة لحرية رب العمل في استئجار من يعمل لديه أو طرده من العمل؟ لقد تم في أوروبا وضع قيود على هذا الأمر منذ فترة سابقة، إنما هل هذه فكرة جيدة؟ (أي فكرة وضع قيود على رب العمل في عملية استئجاره لعاملين أو توقيفه لهم عن العمل). تبدو هذه الفكرة جيدة وفقاً للغة السعادة إذا كان المرء ضمن قوة العمل، لأننا رأينا من قبل إلى أي حد يقيّم الناس الأمن الوظيفي. لكن إذا كان صعباً على أرباب العمل طرد العاملين أو توقيفهم عن العمل (لأسباب معينة)، فإنهم سيكونون أقل رغبة باستئجار الناس أو تشغيلهم. وبالتالي أليس ذلك مضراً وسيئاً بالنسبة لموضوع التشغيل والحد من البطالة؟

ربما «لا». لقد بيّن الإجماع في الرأي أن وضع قيود على الطرد من العمل من شأنه أن يحد من استئجار العاملين، لكنه أيضاً، وبوضوح، يحد من طردهم، أي وفق الميزان نجد أن طرفاً من هذه المشكلة يلغي الطرف الآخر، وتكون النتيجة أن معدل البطالة لا يتأثر. فعلى اعتبار أن أصحاب العمل يستأجرون عدداً أقل من العاملين، نجد أن هناك معدلاً أعلى للبطالة البعيدة الأجل، لكن كونهم يقومون بطرد عدد أقل من العاملين، نجد أن هناك معدلاً أدنى للبطالة القصيرة الأجل[11]. وبالتالي فإن النسب الإجمالية للبطالة تبقى كما هي تقريباً. بناءً على ذلك يجب على الأمريكيين والبريطانيين، ومن دون تردد، التوقف عن إسداء النصيحة لزملائهم الأوروبيين بخصوص الانتقال بصورة جوهرية للأخذ بمبدأ الاستئجار أو الطرد. فإذا كان الأوروبيون يقدرون ويقيمون أمنهم الوظيفي، دعهم يحصلون عليه. في مناطق شمال الألب حقق الناس أخيراً المستويات الأمريكية للقدرة الإنتاجية الساعية رغم محافظتهم على أمنهم الوظيفي.

يمكن للمرء أن يقول إن الأمن الوظيفي ينبغي أن يترك للحوار والتفاوض بين أرباب العمل والعاملين لديهم. إنما إن قام عامل ما كفرد بطلب حجم أكبر من الأمن الوظيفي من رب عمله مقابل أجر أقل، سيلقى هذا شيئاً من الارتياب والشك في رغبة هذا العامل الفعلية في تنفيذ العمل الموكل إليه. ولهذا فإن الفعل الجماعي (بما في ذلك التشريع والقانون) لتوفير قدر معقول من الأمن الوظيفي يعد عنصراً هاماً من العناصر التي تجعل من مجتمع ما مجتمعاً متحضراً. لا شك في أن العاملين الذين يتصرفون بشكل سيئ يجب صرفهم من الخدمة، وهو أمر يعد حالياً غاية في الصعوبة في بلدان مثل إيطاليا، إنما في الوقت ذاته ينبغي لهؤلاء العاملين، إن تم صرفهم من الخدمة خطأً، أن يمتلكوا الحق بالتعويض وحسن المعاملة إن كانوا فائضين عن الحاجة.

ولهذا فإن «المرونة» ليست أسلوباً مقنعاً إن أردنا بلوغ حالة من التوظيف الكامل، وجعل العاملين يعيشون حياة عمل تتسم باللباقة والاحترام. بدلاً عن ذلك علينا التأكيد على الرفاهية المرتبطة بالعمل، وعلى الأمن الوظيفي المعقول، وكذلك على مرونية الأجور.

هنالك شيء واحد آخر ألا وهو «المهارات»؛ فمن دون المهارات يكون احتمال بقاء الناس خارج قوة العمل احتمالاً أكبر، وإذا شاءت الظروف وعملوا في مكان ما سيتلقون أجوراً أخفض. في بريطانيا والولايات المتحدة هناك نسبة واحد من خمسة من السكان، تقريباً، يعتبرون أميين وظيفياً. فهم على سبيل المثال لا يستطيعون قراءة تعليمات بسيطة كتبت على زجاجة دواء، وهذا يتناقض عموماً مع ما نسبته واحد من عشرة في ألمانيا والسويد وهولندا.

كما إن عدداً أقل من الناس في بريطانيا والولايات المتحدة يمتلكون مهارات نوعية خاصة تتعلق بالعمل الذي يقومون به مقارنة مع ما هو عليه الحال في الدول الأوروبية، حيث نجد أن أكثر من ثلث السكان لا يمتلكون شكلاً من أشكال الكفاءة المرتبطة بالوظيفة التي يؤدونها[١٢]. وبالتالي ليس من الغرابة أو الدهشة أن نعلم أن عشر العمال ذوي الأجور الأخفض في بريطانيا والولايات المتحدة يتقاضون عموماً نصف ما يتقاضاه نظراؤهم في غرب ألمانيا من أجور ساعية. إن أكثر الطرائق المجربة لاكتساب المهارات اليدوية هي طريقة التمهيد والإعداد الذي يأتي نتيجة لدورات التدريب على القيام بحرفة أو صنعة أو عمل ما. والبلدان التي تمارس هذا التمهيد لديها عدد أقل من الشبان الطلقاء غير الملتزمين بدراسة أو عمل[١٣]. ولهذا فإن توسيع دائرة التمهن والتدريب يعد أمراً حيوياً بالنسبة للشبان، لتكون طريقاً نحو اكتساب المهارات.

يقول معارضو هذه الفكرة إن مهارات الناس في عالم متغير كعالمنا تستدعي التغيير بصورة متكررة، لأن الاستثمار المجدي لا يتأتى من إتقان مهارة واحدة فحسب. إنما معدل تغيير الناس لوظائفهم وأعمالهم التي يستثمرون فيها مهاراتهم غالباً ما هو أقل بكثير مما يظنه الكثيرون. فالشخص العادي يستمر في وظيفته ذاتها، متوسطياً، لمدة تتراوح بين سبع سنوات وسبع سنوات ونصف في الولايات المتحدة، وعشر سنوات في بريطانيا.[١٤] وحتى إذا غير الناس أعمالهم في نهاية المطاف، فإن أفضل بداية جديدة ممكنة في الحياة تكمن في أن يكون المرء حسن الاطلاع، وبالشكل المناسب، على ما هو مهني وحرفي. وإذا حدث أن نُقل عامل من

عمله بسبب أن العوائد الربحية لهذا العمل قد أضحت ضئيلة، فمن المفترض أن يحظى هذا العامل بفرصة جديدة لتدريب ذي خاصية نوعية. فالدولة التي تتعامل مع أبنائها بالعطف والحنان، وتشفق على حالهم، هي التي تحمي أولئك الذين تلحق بهم الخسارة من جراء تغيير اقتصادي.

الحياة الأسرية

من بين كل العناصر التي تؤثر في السعادة، تحتل الحياة الأسرية أو العلاقات القريبة أو الحميمة الأخرى المرتبة الأولى. إنما مع ذلك كان دور الدولة في الحياة الأسرية، وبشكل دائم، موضع نقاش وجدل. يحس الناس وبصورة متزايدة أن للدولة دور ضحل في العلاقات بين الكبار أو البالغين باستثناء تدخلها في الحالات التي تشتمل على أطفال ضمنها. ولهذا فإنني سأركز على المنهجية السياسية التي تتولى مسؤولية سعادة الأطفال.

كما شاهدنا سابقاً فإن الكثير من الضرر قد يقع على الأطفال إن ترعرعوا في كنف أحد الوالدين دون الآخر، أو في حال تنحى الوالدان عن تولي مسؤوليتهما تجاه أطفالهما (عند انتهاء العلاقة الزوجية وذهاب كل في طريقه). ما الذي يمكن القيام به حيال ذلك؟

علينا كخطوة أولى أن نكون واضحين تجاه ما يتعلق بهذا الأمر من مبادئ. فالأطفال ليسوا مواد للاستهلاك كما يعتقد بعض الاقتصاديين المناصرين لسياسة عدم تدخل الدولة في شؤون الأسرة، والأبوان ليسا حرّين في استهلاكهما لأطفالهما مثلما يستهلكان ما لديهما من سيارات ومنازل. إنهم كائنات حساسة، ومن واجب المجتمع الذي يعيشون فيه حمايتهم. ولذلك فإن إنجاب طفل يعد تصرفاً ينضوي على تحمل مسؤولية جسيمة، مسؤولية تفوق بحجمها مسؤولية تبني طفلٍ، لأن الطفل عند تبنيه يكون من قبل قد ولدته أمه وأصبح موجوداً في هذا العالم. وتواجه المجتمع متاعب هائلة ناجمة عن تحديد من يسمح لهم بتبني الأطفال دون النظر بمسألة من يسمح لهم بإنجاب الأطفال. وقد قاد هذا الأمر عالم النفس ديفيد

ليكِن David Lykken أن يقترح ضرورة حصول الوالدين على إذن، أو رخصة، قبل الحمل، وإلا سيكونان عرضة لأخذ طفلهما منهما للتبني[١٥]. صحيح أن ديفيد ليكن يذهب بعيداً جداً في اقتراحه هذا، إلا أنه يشد الأذهان إلى الطبيعة الخطرة لمن تشملهم دائرة الرهان. أي إن مصالح الأطفال هي أيضاً مهمة بالدرجة نفسها كمصالح والديهم. وبالتالي ما العمل؟

ينبغي أن تكون الخطوة الأولى اتباع دورات إجبارية في مدرسة تخصصية تلقن الآباء والأمهات دروساً بتربية الأطفال، وتصرفهم معنى أن يكون المرء أباً أو أماً، وتشرح لهم المهمة الضخمة والمسؤولية الشاقة التي عليهم تحملها في تنشئة أطفالهم. وتتمثل الخطوة الثانية بضرورة عدم قيام الزوجين بالإنجاب إلا بعد أن يكون الالتزام بينهما (أي التزام الواحد منهما بالآخر) قطعياً، والرباط بينهما وثيقاً بقوة، ويكونان مستعدان لتربية ما ينجبانه من أطفال. ليس من المتوقع بالطبع قيام الزوجين، فور زواجهما، بإنجاب الأطفال، لأنهما يحتاجان إلى الوقت قبل الزواج وبعده ليمتعا نفسيهما، ولينهلا من ملذات الزواج، وليصبحا أكثر معرفة وقرباً من بعضهما البعض. فالأمر يغدو أسوأ بالنسبة للأطفال إن ولدوا في وقت لا يرغب فيه أحد الوالدين بمجيئهم. غالباً ما يولد مثل هؤلاء الأطفال ليكونوا تحت رعاية أحد الوالدين دون الآخر، وفي معظم الأحيان تحت رعاية أمهاتهم وليس آبائهم، لا يلقون تربية كاملة، ويتطور في القسم الأعظم منهم نوع من السلوك الإجرامي. ولهذا السبب تسهم القوانين التي تسمح بالإجهاض بالحد بشكل كبير من معدل الجريمة. وبناءً على إحدى التقديرات، فقد تبيّن أن هذه القوانين تعد لوحدها سبباً رئيساً في انخفاض مستوى الجريمة في أمريكا، إذ يمكننا تتبع ما أسفرت عنه هذه القوانين من آثار. لأن الإجهاض أُجيز قانونياً في ولايات أمريكية مختلفة في سنوات مختلفة، وبالتالي بدراسة معدل الجريمة في ولاية صدر فيها قانون السماح بالإجهاض، ومقارنته مع معدل الجريمة في ولاية كان قانون الإجهاض فيها لم يصدر بعد يمكننا معرفة ما كان له من أثر إيجابي في انخفاض معدل الجريمة[١٦]. فالجريمة في كل ولاية هبطت بعد صدور هذا القانون بخمسة عشر

عاماً إلى عشرين عاماً، كمعدل وسطي وكان كلما ارتفع معدل الإجهاض كلما انخفض، وبصورة كبيرة وملحوظة، معدل الجريمة.

حين تغدو المرأة حاملاً يتوجب تشجيع كلا الوالدين على تلقي دروس تأهيل مجانية لاطلاعهما على كيفية رعايتهما لطفلهما القادم، وكذلك على دور ومسؤولية كل منهما كأب لهذا الطفل وكأم. وعلى هذه الدروس أن تشتمل ضمن مناهجها على العلاقات بين الوالدين من ناحية، وعلى علاقة الوالدين بطفلهما من ناحية ثانية، إذ إن سعادة الطفل وخيره سيتدمران إذا حصل بينهما طلاق أو انفصال.

يمكن للعلاقات الزوجية أن تنتهي بسبب توترات وانفعالات داخلية، أو بسبب هجوم خارجي. فالحاجة للوقت والإحساس بأنك دائماً على عجلة من أمرك وعدم توفر الفرصة الكافية للاستمتاع بجو العائلة من شأنه أن يكون سبباً رئيساً في خلق توتر داخلي. إننا، من أجل سعادة أطفالنا، نحتاج إلى ممارسات وعادات في العمل أكثر ودية تجاه الأسرة، كما نحتاج إلى رعاية عالية الجودة لأطفالنا تُحدَّد قيمتها بالمقارنة مع الدخل، إن تحديد أُطرٍ للعمل تكون مراعية لظروف الوالدين وتجعل الأمور مرنة بالنسبة لهما يعد استثماراً جوهرياً في أي مجتمع سعيد، كما تعد مؤهلات للحصول على إجازات الأمومة والأبوة. ولهذا فإن توفير قواعد إيجابية في دوائر العمل للتعامل مع المتزوجين ذوي الأطفال يعد أمراً ضرورياً له انعكاساته على لون العلاقة الزوجية، وعلى نوعية التربية التي يتلقاها الأطفال. في رأيي يجب أن تُتَّخَذُ الدول الاسكندنافية مثلاً يحتذى لبقية بلدان العالم على هذا الصعيد. ولربما لهذا السبب ولواقع الأمور لديها بهذا الصدد تعد من بين الدول الأكثر سعادة في العالم.

ينبغي، على كل حال، ألا يكون هناك ضغط اجتماعي يمارس على الوالدين للبحث عن عمل أو الانخراط في وظيفة ما إلا إذا كانا يعيشان على الفوائد الناجمة عن حسابات الآخرين[١٧]. المسألة بالطبع في غاية الشفافية، إذ تنطوي على مراعاة قصوى لأحاسيس الناس ومشاعرهم. إنما ما تمخضت عنه بحوث العلوم الاجتماعية يشير عموماً إلى أن الأطفال حين يصبحون بعمر السنة أو أكثر سينمون وينضجون بصورة متساوية، سواء كان كلا والديهما يعمل أو واحد منهما فحسب[١٨]. ولهذا

ينبغي على كل أسرة أن تحس بالحرية في صناعة قرارها وتحديد خيارها بهذا الشأن. يبرز الاستثناء الوحيد في هذا الأمر حينما يرغب الوالدان بطلب الإعانات المالية من الدولة، وهي مبالغ تدفع لهما على حساب الآخرين (دافعي الضرائب). في هذه الحالة يجب على الوالدين أن يكونا راغبين بالبحث الجدي عن عمل، أو على الأقل عن عمل جزئي (صباحي أو مسائي، ليلي أو نهاري) عندما يصبح الأولاد في سن الذهاب إلى المدارس.

وإذا ما واجهت الأسرة بعض المشكلات في تربية أطفالها عليها أن تطلب المساعدة المبكرة. ففي حال وجد الوالدان صعوبة في التعامل مع أطفالهما وعسراً في إرضائهم وتنشئتهم، يستطيعان في يومنا هذا الاستفادة مما يتوفر لهما من برامج رائعة لتعلم الطرائق المناسبة في تربية الأطفال، كبرنامج التأهيل الأبوي الإيجابي في أستراليا الذي برهن عن إمكانيته في الحد من السلوك التخريبي (وهو السلوك الذي قد يؤدي إلى تمزيق العلاقة بين الأبوين من ناحية، أو بين الأبوين والأولاد من ناحية ثانية) بنسبة ٢/٣، كما إنه يسهم في تخفيض مستوى التوتر والضغط لدى الوالدين، ويقوي أواصر العلاقة الزوجية[١٩].

لكن إن كان هناك شيء يستطيع أن يكبح تلك النزعة المتنامية نحو قطع العلاقات الزوجية (سواء بالطلاق أو الهجر) فهو على الأرجح إحداث تغيير في نوعية المواقف والتصرفات بين الزوجين، وفي طبيعة ردود أفعالهما. لقد أصبح مجتمعنا أكثر تسامحاً وأكثر قدرة على الاحتمال بنواحٍ كثيرة من شأنها زيادة السعادة، إنما هل سيكون أمراً حسناً أن يقوم شخص خارجي (أي من خارج نطاق الأسرة) بتمزيق الحياة الزوجية لزوجين مستقرين؟ لا شك في أننا بحاجة ماسة لقدر أكبر من مؤشرات الحميمية الداخلية والدفء الداخلي بين الزوجين، التي تستطيع أن تقف بالمرصاد في وجه أنماط معينة من السلوك. صحيح أن الحب الرومانسي قد يكون خياراً حياتياً هاماً لما يضفيه على الزوجين من مشاعر رقيقة مرهفة وما يخلّفه بينهما من رغبة في العطاء السخي المتبادل، إنما قد لا يكون هذا الحب دائماً نظيفاً ونبيلاً. والمثل الذي يقول إن كل شيء مبرر أو مسموح في أوقات الحب والحرب قد يكون أسخف ما قيل على الإطلاق عن الحب والحرب.

البيئة الاجتماعية

إن العلاقات الحميمة أو القريبة بين الناس لا تعمل في الفراغ. فسياق هذه العلاقات وبيئتها هو المحيط الاجتماعي الذي تعيش فيه: أصدقاؤك وجيرانك، والمكان الذي تقطن فيه، والحانوت الذي تبتاع منه أشياءك، والدائرة التي تعمل فيها. حينما تتفاعل مع هذه البيئة هل تحس أن العالم من حولك عالم ودود محب أم تحسه ينذرك بالخطر ويتوعدك، وبالتالي تعيش قلقاً متوتراً؟

كما رأينا سابقاً فإن الجوانب الجوهرية التي تؤلف الرأسمال الاجتماعي من حيث الثقة والعضوية في جمعيات أو اتحادات تشكلت طوعياً ودُعِمتْ بمساعدات طوعية تسهم بشكل كبير في خلق السعادة لدى الإنسان. لكن ما الذي يؤثر بدوره في هذه الجوانب؟ طبعاً الثقافة والقيم تعد غاية في الأهمية، إنما تعد مهمة أيضاً الحقائق التي لها دورها على الأرض كمستوى أو معدل التحركية الجغرافية (الانتقال من مكان عمل إلى آخر، مما يستلزم تغيير البيئة الاجتماعية التي اعتادها الشخص، وتغيير الزملاء والأصدقاء والجيران وكامل المحيط الاجتماعي المألوف).

إن حصول تحول أو ما يشبه الانقلاب في البيئة الاجتماعية نادراً ما يكون أمراً محبباً، ونادراً ما يحظى بتأييد أو تشجيع، كما إنه لا يثير في النفس إحساساً بالرضى أو الابتهاج على نحو ما يظن البعض، إلا أن علماء الاقتصاد يؤيدون عموماً هذه التحركية الجغرافية، لأنها حسبما يقولون تنقل الناس من أماكن يكونون فيها أقل إنتاجية إلى أماكن يصبحون فيها أكثر إنتاجية. لكن الحقيقة تقول إن التحركية الجغرافية ترفع معدلات الطلاق وواقعات انتهاء الحياة الزوجية في الأسر، كما تزيد من معدلات الجريمة.

فعندما يعيش الناس على مقربة من المكان الذي ترعرعوا فيه، ولا يبتعدون عن أهلهم وأصدقائهم القدامى، لربما كانوا أقل نزوعاً نحو الانفصال وقطع العلاقات فيما بينهم، فهنا في هذه البيئة الاجتماعية تتوفر لهم شبكة من الدعم الاجتماعي لا تجدها متوفرة، أو تراها أقل توفراً، بين المجموعات الأكثر تنقلاً من

الناحيـة المكانيـة أو الجغرافيـة[٢٠]. وبـصورة مـشابهة تجـد النـاس الأكثـر تبـديلاً لمحـيطهم الاجتمـاعي يحـسون بدرجـة أقـل مـن الارتبـاط بالنـاس الـذين يعيـشون مـن حولهم، حيث العلاقات تكون مجرد علاقات هامشية عابرة، وتغدو الجريمة أكثر انتـشاراً وسـواداً. ولربمـا يكـون مؤشـراً جيـداً نـستطيع بواسـطته التنبـؤ بمعـدلاتٍ منخفضةٍ للجريمـة حينمـا نـدرك كـم للنـاس مـن أصـدقاء في بيئتهم، وذلـك بقيامنـا بنزهـة قـصيرة لا تتعـدى مـدتها خمـس عـشرة دقيقـة في أحيـاء هـذه البيئـة[٢١]، حيـث نلمـس بوضـوح مـا قـد نـشأ بـين أبنائهـا مـن علاقـات إيجابيـة تتـسم بـالود والتقبـل والاحترام. فالكل يلقي التحية على الآخر، والكل يبتسم للآخر، والكل مستعد لتقديم المساعدة العفوية حين يستدعي الأمر ذلك. فمعدل الجريمة يهبط حينما تقوم بين الناس علاقات من الثقة المتبادلة[٢٢]، وبالطبع يثق النـاس ببعضهم البعض بدرجة أكبر إذا كان عدد الناس الجدد الذين ينتقلون للعيش في هذه البيئة أقل، وتكون مجموعة القاطنين فيها أكثر انسجاماً وتآلفاً. ولهذا يرتفع مؤشر العنف حينما يرتفع معـدل التحـركية الجغرافيـة، وحيـث تتواجـد تجمعـات مكتظـة وحـشود مـن النـاس الجدد الغرباء[٢٣] الذين قدموا حديثاً إلى هذه البقعة أو تلك، إذ يتلاشى وجود المودة والانسجام بين أفراد البيئة الاجتماعية[٢٤].

تعد هـذه الأفكـار ذات أهمية قـصوى، لأننـا لـو ننظـر إلى المنغصات في حيـاة المجتمعـات الحديثـة لوجـدنا أن الجـرائم الخطـيرة تحتـل بالتأكيـد المرتبـة الأولى في القائمة، وهي الأكثر وضوحاً. وهذا أمـر يـرتبط بالمستوى المنخفض للثقـة، شـأنه في ذلـك شـأن مـستوى الإصـابة بـالأمراض العقليـة والنفـسية: فاحتمـال الإصـابة بـالمرض العقلي /النفسي يكون أكبر عندما تعيش في منطقة تكون فيها مجموعتك هي الأقلية مقارنة مع حالة العيش في منطقة تشكل فيها مجموعتك الأكثرية[٢٥].

إذا كان للانتقال من البيئة الاجتماعية وللتحركية الجغرافية ولتغيير المحيط الاجتماعي مثل هذه التكاليف، فمن الأجدى أن تؤخذ وبالحسبان قبل أن يُستحث الأوروبيـون لمـضاهاة المعـدلات الأمريكيـة في التحـركيـة الجغرافيـة، أو بـالأحرى الهجرة[٢٦]. إن الحجة الرئيسة المؤيدة للهجرة هي لا شك ما يحصل عليه المهاجر من كسب وربح، وما يحصل عليه المقيم بدوره من فائدة تنجم عن التبادل الثقافي

والتمازج المعرفي، ولا سيما إذا كان المهاجرون غاية في المهارة والخبرة. لكن مع ذلك، الكثير من الحجج المؤيدة للهجرة تعد جوفاء وتنطوي على مغالطة ووهم وخداع، فبزيادة عدد سكاننا سوف نزيد طبعاً دخلنا القومي الإجمالي، إنما، بصريح العبارة وبوضوح، نقول إن مداخيل الناس الذين هم هنا أصلاً لن تتأثر(٢٧). وحينما يقول أصحاب الأعمال والتجارة إنهم بحاجة إلى هجرة أكبر، فهم غالباً ما يقصدون أنهم، من جانب آخر، سيضطرون لدفع أجور أعلى.

يمكن للتخطيط الفيزيائي الجيد، على الصعيد المحلي، أن يخفّض من تكاليف التحركية والانتقال من بيئة إلى أخرى أو من منزل إلى آخر. ففي عزبة إيست ليك Eastlake الواقعة في إحدى البلدات البريطانية الجديدة، عانى سكان الطوابق الأرضية من معدلات عالية من الاعتلالات النفسية والعقلية، وعاد السبب في ذلك إلى أنهم كانوا يعيشون بحالة من القلق الدائم، لأن أي شخص دون استثناء كان بإمكانه التمشي أو التنزه حول الفسحة الممتدة أمام شققهم. قام المخططون، اعتماداً على تجربة سابقة، بإغلاق القسم الأعظم من الطرقات المحيطة بالعزبة، وبالتالي أضحى من تراه خارج نافذتك ليس سوى جارك، وكانت النتيجة أن معدل الاعتلالات العقلية النفسية انخفض بمقدار الربع(٢٨).

الصحة العقلية النفسية

إن العنصر الرئيس الأخير للأمن الذي يرغب الإنسان أن يعيش في ظله هو الصحة فالناس يريدون أن يكونوا أصحاء، وأن يتمتعوا بوافر من الصحة الجيدة، وإذا لم يكونوا كذلك فهم يريدون تلقي معالجة جيدة تحررهم من شتى أنواع القلق. ولهذا فإن الرعاية الصحية الجيدة تعد سمة جوهرية من سمات الحياة الجيدة.

لكنْ ما هي الأمراض الأكثر سوءاً؟ يمكننا الحصول على إجابة عن هذا السؤال من دراسة قام بها أليكس ميكالوس Alex Michalos كانت غاية في الإثارة والإمتاع. سأل ميكالوس الناس إلى أي حد يشعرون بالرضى تجاه صحتهم عموماً.(٢٩) ثم قام بعدئذٍ بتحليل الجانب الصحي المقصود من هذه الدراسة باستخدام

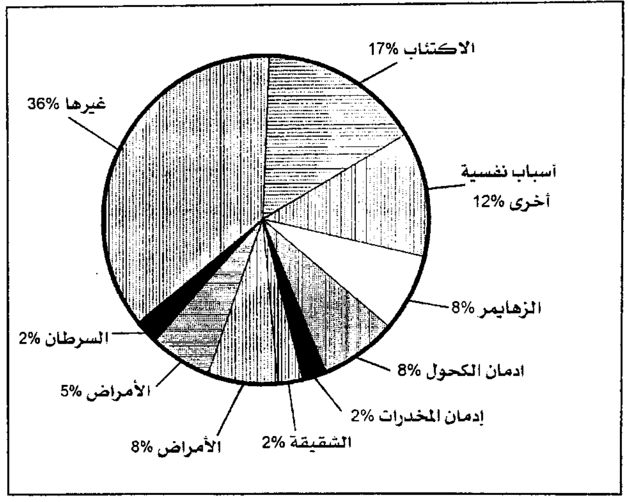
الاختيار المعياري القياسي المعروف باسم س ف -٣٦. حيث يسجل هذا الاختبار ثمانية أنماط رئيسة من العجز الوظيفي، منها: فقدان القدرة على الحركة، والآلام الجسدية، والاضطرابات العقلية /النفسية.. وما إلى ذلك. ومن بين هذه كلها كانت الاضطرابات العقلية /النفسية السبب الأهم في القسم الأكبر من إحساس الناس بعدم الرضا تجاه صحتهم إجمالاً.

واضح أن الصحة العقلية تمثل جزءاً جوهرياً من صحة الإنسان، بشكل عام، لكنها في الحقيقة لها دور أكثر أهمية من ذلك، فهي الأساس والمركز لسعادتنا الكلية. قد تسأل، على سبيل المثال، ما الذي يسبب القسم الأكبر من التعاسة والشقاء: هل هو الاكتئاب أم الفقر؟» والجواب قطعاً هو الاكتئاب؛ فهو يفسر ويعلل القدر الأكبر وراء التغيرات في السعادة مقارنة مع ما يفعله الدخل، حتى بعد أن نأخذ بالحسبان العلاقة المتبادلة بين الفقر والاكتئاب، وبالتالي فالاعتلال العقلي قد يشكل السبب الأكبر الوحيد في بؤس وشقاء المجتمعات الغربية. وبناءً على ما تفيد به منظمة الصحة العالمية في هذا المضمار فإن المرض العقلي أو الإدمان يمثلان قرابة نصف المجموع الإجمالي لأشكال العجز التي يعاني منها الناس وفقاً لما يظهره الرسم البياني التالي[٣٠].

مع ذلك كان من الصعوبة حتى وقت قريب التحدث عن المرض العقلي (هذا طبعاً خارج مدينة نيويورك)، ولهذا كان الناس يدّعون أو يتظاهرون بأن المرض العقلي ليس في الواقع ظاهرة منتشرة بين صفوفهم في الوقت الذي كان لمعظم الناس، حقيقة، أصدقاء أو زملاء سبق وعانوا أو يعانون من علة عقلية.

يمكن القول بشكل عام إن قرابة الثلث منا يعانون، أو يعايشون تجربة مرض عقلي خطير في فترة من فترات حياتهم، بما في ذلك الـ ١٥٪ الذين يمرون بحالات اكتئاب حادة تخلق لديهم العجز. إن حوادث المرض قد لا تستمر إلى الأبد، لكنها غالباً ما تعود وتتكرر، وبالتالي إذا تناولنا سنة ما من السنوات - لا على التعيين - بالدراسة الإحصائية، سنجد أن قرابة ٢٠٪ منا يعانون من مشكلات عقلية خطيرة، ونجد أن نسبة ٦٪ منا لديهم حالات اكتئاب حادة. هذه هي الإحصائيات بالنسبة للولايات المتحدة الأمريكية، وهي تقريباً ذاتها بالنسبة للمملكة المتحدة.

أسباب العجز (في الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي)



لم تتوفر حتى بُعيد منتصف القرن الماضي معالجات فعالة للأمراض العقلية، إنما منذ ذلك الحين وحتى الآن تشهد هذه الأمراض تحولات هامة في طرائق وطبيعة معالجتها. وكان أول اختراق أسفر عن تقدم ملحوظ على هذا الصعيد المعالجة الدوائية في الخمسينيات من القرن العشرين التي فعلت الكثير للتخفيف من حالات البؤس الشديد أكثر من أي تحول آخر طرأ في الخمسين سنة التي خلت. بعد ذلك، ومنذ السبعينيات من القرن الماضي فصاعداً حدثت تطورات هامة في الطب النفسي، ولا سيما المعالجة السلوكية الإدراكية.

وتم اختبار الأدوية والعقاقير من جهة، والعلاج من جهة أخرى ضمن تجارب سريرية مجهولة النتائج، لم يكن أثناءها المريض أو الباحث يعرفان ما إذا كانت المعالجة ستبرهن عن نجاعة ونجاح، أو ما إذا كانت هي المعالجة الصائبة. وكانت النتيجة أن العقاقير أو جلسات المعالجة الأسبوعية بالنسبة لمرضى الاكتئاب تستطيع تحرير قرابة ٦٠٪ منهم من اكتئابهم في غضون أربعة أشهر. وبعد معالجة ناجحة يظل خطر حصول الانتكاس شديداً بالنسبة لمن يعالجون بالأدوية، إلا إذا استمروا بتناولها. لكن في حال تلقي الناس للمعالجة النفسية لأكثر من ستة عشر أسبوعاً،

ومتابعة من يُعالجون بالأدوية تناول أدويتهم، فإن ثلاثة أرباع المرضى يكونون قادرين على تجنب حصول اكتئاب لديهم في السنتين التاليتين.

إن التكاليف المتعلقة بهذه المعالجات ليست باهظة بالنسبة لما يحصلون عليه من تحسن هائل في حالاتهم وعلى مستوى سعادتهم ومستوى الفائدة التي يحصدونها في النهاية. مع ذلك، فإن النسبة الأعظم من الناس الذين يعانون من علة عقلية أو نفسية معينة لا يتلقون المعالجة، أو بالأحرى، يرفضون الحصول على المعالجة نتيجة تظاهرهم أن لا علة لديهم. فليس الجميع يطلب العون أو المساعدة، وليس الجميع يحصل على التشخيص السليم أو الدقيق ويوافق على الخضوع للمعالجة. ولهذا فإن من تتم معالجتهم من حالات الاكتئاب الشديد لا يشكلون سوى ما هو أقل من نصف العدد الحقيقي، ومعظم هؤلاء المرضى لا يُعالجون على يد متخصصين. في بريطانيا لوحدها نسبة ١/٥ فقط من مرضى الاكتئاب الشديد يذهبون إلى أطباء نفسيين، والقسم الأعظم من الآخرين توصف لهم العقاقير الطبية على يد أطباء عامين، وأقل من ١/١٠ من المرضى يلجؤون لعلماء النفس. وواقع الحال في الولايات المتحدة شبيه جداً بواقع الحال في بريطانيا.

ليست هذه هي الطريقة التي يتوجب أن تتم بها معالجة مشكلة إنسانية هامة ورئيسة كهذه المشكلة. إننا ننفق القليل القليل على الأمراض العقلية مقارنة مع ما ننفقه على الأمراض الأخرى. فلو أخذنا المجموع الإجمالي لضحايا الأمراض عموماً، بما في ذلك العجز والموت المبكر، لوجدنا أن المرض العقلي يشكل ربع هذا المجموع. مع ذلك فإن ٧٪ فقط من الإنفاقات الصحية تذهب للأمراض العقلية في الولايات المتحدة، و ١٣٪ فقط في بريطانيا. ولا تتعدى إنفاقات الدولة على أبحاث الأمراض ما نسبته ٥٪ فقط أو أقل أحياناً[٣١].

تحتاج أولوياتنا إلى تغيير جذري. إنها لفضيحة أن ندرك كم زهيد ما ننفقه على الأمراض العقلية مقارنة مع ما ننفقه على مكافحة الفقر، على سبيل المثال. في كفاحنا ضد البؤس والشقاء الذي يفتك بالإنسان يحتل الطب النفسي خط الجبهة الأول. وعلى أصحاب المذهب المثالي أن يحتشدوا على طول متاريس القرن الواحد والعشرين، لأن هذا هو المكان الأهم الذي ينبغي أن يهرعوا إليه.

لقد تناولنا مجموعة جديدة كاملة من القضايا، وتدارسنا الكثير من الأفكار، وهي شخصية ليست اجتماعية، وتشكل المرحلة الأخيرة من تحقيقنا. وكما قلنا في وقت سابق تأتي السعادة من الخارج كما تأتي من الداخل. فالحياة الداخلية والصيرورة الداخلية (شخصية الإنسان داخل جلده من طبيعة ومزاج وفكر وعواطف) هما اللتان تحددان طريقة تفاعلنا مع الحياة، وتقرران ما يجب علينا أن نقدّم لهذه الحياة. ووفقاً لكلمات الشاعر وليم كوبر William Cowper:

«إن اعتماد السعادة على الأشياء الخارجية
يبدو، تبعاً لما تبيّنه الطبيعة، أقل بكثير مما
يفترضه معظم الناس»

وبالتالي كيف يمكننا أن نبلغ مرحلة من التحكم بحياتنا الداخلية؟ هناك نظم عقلية وفكرية مجربة تعمل جيداً بالنسبة للكثيرين من الناس في عملية التحكم بحياتهم الداخلية، إنما بالنسبة للآخرين فيحتاج الأمر إلى أدوية الطب النفسي. سننظر في الفصلين القادمين في هاتين الآليتين بهدف الوصول إلى تلك المرحلة من هدوء الفكر الذي نرغب به جميعاً.



«إنني لا أغني لأنني سعيد، بل إنني سعيد لأنني أغني. فغنائي هو سبب سعادتي، وليست سعادتي هي سبب غنائي».

هل يمكن للعقل أن يتحكم بالحالة النفسية للإنسان؟

يقول ابراهام لينكولن *Abraham Lincoln*:
«معظم الناس سعداء بقدر ما يقررون أن يكونوا كذلك».
وتقول إلينور روزفيلت *Eleanor Roosvelt*:
«لا يستطيع أحد أن يجعلك تشعر بأنك أقل أو أدنى دون موافقتك».

أجرى مؤخراً عالم النفس جون كابات زين JON KABAT ZINN تجربة في إحدى الشركات أعطى للعمال فيها دورة في التأمل، وقسّم المرشحين إلى هذه الدورة إلى مجموعتين بصورة عشوائية. أبقى إحدى المجموعتين على قائمة الانتظار كي تكون لديه مجموعة ضابطة يقارن بواسطتها النتائج التي سيتوصل إليها من تجربته مع المجموعة الثانية التي ستخضع لدورة التأمل. وأعطى هذه المجموعة دروساً ضمن حلقات تأمل أسبوعية دامت ثمانية أسابيع. وكان متوقعاً منهم القيام بممارسة التأمل وحدهم كل يوم. وتم قياس مستوى السعادة لدى المجموعتين قبل وبعد الدورة باستخدام طريقة استقصاء الرأي واختبارات ي. ي. جي على الدماغ (أي القياس الكهربائي للنشاط الدماغي).

كانت النتائج استثنائية وجديرة بالملاحظة؛ فبعد انتهاء الدورة بأربعة أشهر كان الناس الذين اتبعوا دورة التأمل أكثر سعادة من أولئك الذين لم يتبعوها. فلو تصورنا أنك تقوم بتصنيف مئة شخص وفق ترتيب يمتد ما بين الأكثر بؤساً إلى

الأكثر سعادة، لوجدت أن دورة التأمل قد رفعت من مرتبة الذين اتبعوها عشرين درجة كحد أدنى على سلم هذا التصنيف، وهذه نتيجة تعد مذهلة. إضافة لما للتأمل بحد ذاته من آثار إيجابية مدهشة أخرى[1].

لهذا السبب نستخلص أن التأمل أمر إيجابي وجيد لروح الإنسان، مثلما أنه إيجابي وجيد لجسم الإنسان. في نهاية دورة التأمل أُعطيت لكل فرد في المجموعتين حقنة لقاح ضد مرض الأنفلونزا سواء كان اتبع الدورة أم لم يتبعها، وتبيّن أنه قد تطورت لدى أولئك الذين اتبعوها مناعة أقوى بكثير من أولئك الذين لم يتبعوها نتيجة حقنة الأنفلونزا التي أعطيت لهم.

لم يصب جون كابات زين بالدهشة تجاه هذه النتائج، إذ كانت تجارب سابقة قد كشفت عن تغيرات تحدث أثناء دورة التأمل في التوازن الهرموني لدى الإنسان، وفي معدلات السرعة لنبضات القلب، وكذلك طبعاً في نسب السعادة التي يظهرها القياس الكهربائي للنشاط الدماغي[2]. والأمر المدهش الذي أظهرته هذه التجربة الجديدة كان استمرار الآثار الإيجابية للتأمل في الأشخاص الذين مارسوه لمدة طويلة (أي إنها لم تكن آثاراً سريعة الزوال).

والحقيقة هي أن بإمكاننا تدريب مشاعرنا وأحاسيسنا، فنحن لسنا مجرد ضحايا الحالة التي نحن فيها، أو ضحايا ماضينا وفق ما جاء على لسان كارل ماركس وسيغموند فرويد على التوالي من أفكار شديدة المبالغة بهذا الصدد. عوضاً عن ذلك نستطيع مخاطبة أحاسيسنا السيئة بصورة مباشرة، واستبدالها بأحاسيس إيجابية جيدة، وذلك بالبناء على القوة الإيجابية الموجودة في كل منا، والتي تتجسد بالجانب الأفضل من شخصية كل منا وبالجانب النضر من عوالمنا النفسية.

يعد أمراً مستحيلاً أن يكون المرء سعيداً دون تطويره لطريقة إيجابية ينظر عبرها إلى الأشياء، وتطويره الإحساس الداخلي في الساحة الإيجابية من الذات ليكون في منتهى المناعة في وجه إحداث وقائع خارجية. سهل أن تقال كلمات كهذه، إنما من الصعوبة بمكان، بالنسبة لمعظم الناس، تطبيق ما نقول، إلا إذا توفر لهم نوع من أنظمة المساعدة أو شكل من أشكالها.

لحسن الحظ أن مثل هذه الأنظمة موجودة ومتوفرة مثلما هي متوفرة لإتقان العزف على الكمان. فلو أردت أن تكون عازف كمان ذا مستوى رفيع، عليك أن تمارس العزف قرابة عشرة آلاف ساعة قبل أن تبلغ سن الثامنة عشر؛ كما عليك أن تدرس العزف على يد مدرس ذي كفاءات خارقة. عندما تفرغ من فعل ذلك تكون قد أحدثت تغييراً جذرياً في دماغك بواسطة زيادتك لعدد حلقات الارتباط العصبية بين الخلايا العصبية ذات الصلة بهذه المهارة[٣].

على هذا النحو نستطيع تدريب أنفسنا على المهارات التي تجعل منا بشراً سعداء. فكل منا يمتلك استراتيجية لفعل ذلك، سواء كنا مدركين لها أم غير مدركين، إذ إنها تتخلخل فينا عبر قنوات مجهولة قادمة من حكمة الماضي. إنما يستحق الأمر أن ننظر بعين دراسية وتحليلية في بعض أشهر هذه الاستراتيجيات، من الديانة البوذية إلى علم النفس الإيجابي الحديث. والبوذية كما تعرفون ديانة نشأت من تعاليم غوتاما بوذا القائلة إن الألم جزء لا يتجزأ من طبيعة الحياة، وإن باستطاعة المرء الخلاص منه بالتطهير الذاتي العقلي والأخلاقي. ورغم ما يبدو من اختلاف وفرق بين هذه الاستراتيجيات، إلا أنها جميعاً تقدم رسالة أساسية واحدة تتمثل في أن باستطاعتنا تحرير القوة الإيجابية في داخلنا، وذلك بالتخلي عن أحاسيسنا الذاتية السلبية، وطرد ما لدينا من أهداف غير ملائمة. بإمكاننا أن نتعلم بعد هذا كله أن الكأس نصف ملآن، وليس نصف فارغ.

البوذيــة

يؤمن البوذيون أمثال دالاي لاما Dalai Lama بأن هدف الحياة هو السعادة وتجنب الألم والمعاناة[٤]. كما يعتقدون، وبصورة صائبة، أن المرء يستطيع أن يمتلك مشاعر إيجابية ومشاعر سلبية في الوقت ذاته، وبالتالي يكون على العقل التخلص من الأفكار السلبية، والاستعاضة عنها بأفكار إيجابية.

فيما يخص الجانب السلبي تقول لنا البوذية إن علينا أن نخاطب السموم التي تعكر صفاء الذهن وهدوءه وراحته، كالغضب العاصف الذي ينتابنا،

وحالات الغيظ والاستياء التي نعيشها، والرغبات غير الواقعية التي تنهش فينا. لكن هذه المخاطبة لا تعني شن هجوم جبهوي عليها، بل يتوجب علينا أن نفعل ذلك عبر مراقبة هادئة لما يحدث لنا. فإن كنا نحس بالغضب، فإننا لا نقوم بمجرد قمعه أو كبحه، بل علينا أن نلحظه من وجهة نظر مستقلة، ونراقبه من بعيد كي لا يستطيع بعد ذلك أن يستهلكنا. وتبعاً للطريقة التي صاغ فيها ثيتش نهات هان Thich Nhat Hanh هذه المشكلة في كتابه عن الغضب يمكننا القول على لسانه: «لا شك بأننا سنشعر دائماً بوجود غضب في داخلنا، لكننا نستطيع ترويضه وتدبر أمره بإقامة صداقة معه، والتعامل معه كطفل صغير. بمقدورنا بعدئذٍ أن نرى كم هي حمقاء وسخيفة رغباتنا، وكم هو تافه غضبنا» يطلق البوذيون على هذه الرغبات وهذا الإحساس بالغضب اسم «الأوهام» أو «المضللات»، لأننا نعتقد أن باستطاعتها استهلاكنا والتهامنا في حين أنها لا تستطيع ذلك.

هذه المشكلة بلغة علم النفس هي مشكلة «هيكلية» أو «صياغية» يتوجب معها تحديد القالب الصحيح والبنية المناسبة لوضعها ضمنها، إذ إننا بتركيزنا على رغبة معينة أو إحساس ما، بشكل خاص، نمنح هذه الرغبة أو هذا الإحساس أهمية زائدة وبروزاً مفرطاً. فعوضاً عن التفكير بأن ما نريده هو أمر جيد مئة بالمئة وما نكرهه هو أمر سيئ مئة بالمئة نحتاج لأن نضعهما كلاهما ضمن إطار منظوري، ونتناولهما بالدراسة اللازمة. وكما سنرى فإن برنامج ومنهجية مواجهة الأفكار السلبية لا تختلف عن العمليات التي تتبعها المعالجة الإدراكية الحديثة.

في الوقت نفسه الذي يستأصل فيه البوذي أفكاره السلبية ويقتلعها من ذاته يطوّر قدرته الإيجابية على الإحساس بالعاطفة والحنو والشفقة تجاه الآخرين، جاعلاً إياها - إن صح التعبير - تستعمر أو تحتل الساحة الفارغة. وتتجسد الفكرة الأساسية من الإحساس بالشفقة في فهم واستيعاب حقيقة أن لكل إنسان معاناته وآلامه، بما في ذلك الشخص الذي تحس بغضب شديد نحوه. هنالك الكثير من الطرائق والأساليب الروتينية لتطوير الإحساس بالشفقة والحنو لدى الإنسان، إنما

البوذي الجيد يصرف آلاف الساعات في ممارسة صامتة للإحساس بالشفقة تجاه الجميع وتجاه النفس وتجاه الآخر، عدواً كان أم صديقاً، عظيماً كان أم ضئيلاً. ويمكن ممارسة الإحساس بالشفقة تجاه الآخرين بطريقتين: إما بالتفكير بهم بأعمق درجة ممكنة من التقمص العاطفي (أو الاعتناق المشاعري بالنظر إليهم من الخارج)، أو بتخيلك (أو تصورك) بأنك أنت فعلاً هو الشخص الآخر. إنما يمكن للإحساس بالشفقة أو الحنو (وهو إحساس من التعاطف المجرد) أن يذهب أبعد من ذلك، ويجعل ساحته تشمل أموراً وأشياءً غير الناس. فبعض البوذيين يقولون أشياء جميلة في عقولهم عن أشياء يصادفونها في طريقهم إلى أعمالهم، إنهم يجدون ذلك ذا أثر جيد في إطلالتهم وفي استشرافهم عموماً، وكذلك في طريقة نظرهم إلى الأشياء. نحن نعلم، من الناحية النفسية، أن مجرد الابتسام يساعد على تحسين الهرمونات لدى الناس[٥]. على نقيض ذلك، لا تمنح الثرثرة الماكرة والقيل والقال والكشف الخبيث لأسرار الناس سوى متعة قصيرة الأجل، وهذا أمر يمارسه الناس في الغرب كثيراً، إنما يشجبه البوذيون.

إذا كانت مشاعرك تجاه الآخرين أفضل، فإنك تحس بأن مشاعرك تجاه نفسك أفضل. وقد جاء على لسان دالاي لاما بهذا الخصوص قوله: «أحس من خلال تجربتي أنني حينما أمارس إحساس الشفقة والتعاطف مع الآخر أجني فائدة مباشرة لنفسي... إنني أكسب فائدة نسبتها ١٠٠٪، في حين يكسب الآخر فائدة قد تكون نسبتها ٥٠٪»[٦].

لا شك أن هناك بعض المواقف الحرجة، حيث لا ينطبق ما نقول، وحيث يمكن للأفعال الجيدة أن تتفتق عن توتر داخلي شديد[٧]، إنما عموماً، للإحساس بالشفقة مكافأته لا ريب. فأنت تجني من الحياة أكثر عندما تحاول القيام بما هو جيد وخيّر وصالح، مقارنة مع ما تجنيه في محاولتك جعل ما تفعله يجري بصورة حسنة وصائبة فحسب.

يمكن أن يكون اختباراً جيداً لحالتك الذهنية والفكرية قيامك بالمقارنة بين عدد من الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية فيه. وهي نصيحة أوصى بها أبهيد هاما ABHID HAMA، أحد قدماء البوذيين، كما أوصى بها الطب الإدراكي الحديث. إذ

يمكن لهذا الاختبار أن يكون عاملاً مفيداً جداً في العلاقات بين الناس. قام عالم النفس جون غوتمان JOHN GOTTMAN، على سبيل المثال، بتحليل كيفية مناقشة الأزواج (الزوج والزوجة) لمشاكلهم. وجد أن في حالات الزواج المستقر تطرح خمس أفكار إيجابية مقابل واحدة سلبية، في حين يهبط المعدل إلى ما دون الواحدة مقابل واحدة في حالات الزواج الفاشل[٨].

لكن كيف يمكن تطوير التفكير الإيجابي لدى الإنسان وتنميته؟ في الديانة البوذية يُعتمَد التأمل كطريقة لتطوير قوتنا العاطفية، بحيث تكمن القيمة الأعلى للتأمل في كونه يجعلك هادئاً ساكناً. لا يمكنك، قطعاً، مخاطبة عواطفك إلا إذا كنت بحالة من الهدوء والسكينة.

في التأمل يركّز الشخص ذهنه على شيء ما يكون هو هدف التأمل دون أن يصبح ملتصقاً أو مرتبطاً به، يتناوله بروح من اليقظة والوعي أثناء جلوسه بسكينة وصمت مطبقين، غالباً ما يكون النَفَسُ (أو التنفس) الموضع الأول للانتباه والتركيز الذهني لدى المبتدئين. فحينما يكون العقل مشوشاً يكون النَفَسُ عموماً متوتراً ومشدوداً، وغالباً ما يكون هذا النَفَسُ مضطرباً. لكن عندما تتم مراقبة النَفَس بهدوء، فإنه سرعان ما يدخل ضمن مرحلة من الانتظامية العذبة، أثناء ذلك يجب طبعاً تجاهل شتى الأفكار المزعجة، وكل شيءٍ من شأنه أن يبعث على القلق وشتى أشكال الانزعاج الجسدي. يستعيد الشخص وفق هذه الطريقة قدرته على التحكم بعالمه الداخلي وضبط نشاطه، ويمكنه متابعة التأمل والتركيز الذهني في سلسلة كاملة من الأشياء، كالنبض ودقات القلب والحواس وما إلى ذلك، حيث يتم مراقبتها جميعاً بشكل منفصل ومستقل، وبإحساس من العاطفة والشفقة نحو كل منها دون الارتباط بها أو الانصهار في كينونتها. تتمثل الخطوة الأولى بهدف إحراز الإحساس بالشفقة تجاه نفسك.. أي تقبل الذات، ومن ثم تستطيع ممارسة الشفقة تجاه الآخرين.

لا بد لثوماس كارنيل THOMAS CARLYLE الكاتب البريطاني من القرن التاسع عشر، أن يكون قد أحب ما قالته تلك المرأة: «سيدي، إنني أتقبل الكون وسائر الجنس البشري». فأجابها: «يا للروعة، حسناً فعلتِ، فهذا هو الأفضل!».

يُعَدُّ مفهوم التغيُّر المتواصل جانبا ُجوهرياً من جوانب الفلسفة البوذية، فجميع الأحاسيس التي تنتاب المرء، سواء الإحساس بالغبطة أو حتى الإحساس بالألم الجسدي، تتقلب وتتموج، ونحن نرى أنفسنا أشبه بموجة من أمواج البحر، حيث البحر سرمدي لا نهائي، والموجة ليست سوى حالته أو شكله الراهن.. تجعل هذه الحقيقة معظم البوذيين يحسون بأنهم جزء من كلٍّ أكبر، مما يعطيهم معنى للحياة.

والحقيقة أن مفهوم النفس (أو الذات) بحد ذاته، لدى البوذيين، يستدعي شيئاً من التساؤل والبحث. فالبوذيون يعتقدون أن مشاكلنا تنجم عموماً عن محاولتنا الدفاع عن «نفسنا» أو «الارتقاء بها»، غير مدركين أن حياتنا يمكنها أن تجري ضمن أقنية عددية مختلفة، وأننا لسنا مركز الكون، فالأشياء قد لا تكون تماماً مثلما نرغب بها أن تكون، إنما بمقدورنا الاستمرار في البقاء ومعايشة سعادة عظيمة، شريطة ألا نصر على أن تكون الحياة وبصورة مستمرة وفق ما نشتهي، وتبعاً لما نمليه من شروط. فالهدف ليس تحقيق الذات إنما إقامة علاقة منسجمة مع العالم من حولنا، وفوق هذا كله تطوير قوة داخلية واتزان ورباطة جأش. ووفق ما يقوله بوذا، فإن الملاذ الأخير للإنسان، هو نفسه وليس أي شيء آخر.

التقاليد والأعراف الروحية

تعد البوذية من حيث الجوهر ممارسة نفسية. ولا يعتمد البوذيون على إيمان أو اعتقاد بإله. بالمقابل يؤمن المسيحيون والمسلمون واليهود بإله هو من صَنَعَ الكون، أو على الأقل هو الذي يحافظ على بقائه ويمده بأسباب الحياة. وبالتالي تتضمن هذه الأديان علاقة الفرد بربه، إنما برب موجود في داخلنا بقدر ما هو موجود خارجنا، الأمر الذي يجسد تلك القوة الإيجابية التي حينما تنمو تمنحنا الشعور بأننا أحرار.

تعد معظم الديانات أقل وضوحاً وبياناً من الديانة البوذية فيما يخص إدارة وتوجيه مشاعر المرء وأحاسيسه. فهي تتضمن العديد من المناهي التي تحرم على المؤمن القيام بها، لكن دون تقديم مساعدة مفصلة عن كيفية بلوغ حالة من الصفاء، وحالة من الإحساس بالودية المحببة تجاه الآخرين. لكن هناك في كل الأديان أيضاً تقاليد وأعراف روحية تركز على هذه المسائل[٩].

فبالنسبة للكاثوليك يقدم كتاب «التمارين الروحية» للقديس إيغناتيوس SAINT IGNATIUS مثالاً على ذلك. تبعث الكلمات الأولى من الكتاب على الدهشة ولفت النظر: «خلق الإنسان ليمجد الله ويبجله ويخدمه، وبذلك يلقى الخلاص».

ويتابع القديس إيغناتيوس ليفسر معنى التمجيد إذ يقول إنه يعني أن تكون شاكراً وممتناً ومقراً بالجميل، وهذا شرط أساسي من شروط السعادة، ويكون من الأسهل على المرء تلبيته حينما يعرف لمن يوجه هذا الشكر ويدرك الأمور التي يحس بالامتنان نحوها: «فخدمة الله» تتضمن خدمة أبناء جنسك. ويشتمل «الخلاص» على الإحساس بأنك غير مبال بما يحدث لك طالما أنك تحقق الهدف الذي خُلقت من أجله. ويقول إيغناتيوس إن كل شخص يعاني الكآبة والبؤس، إلا أنه يخبرنا بكيفية التعامل مع هذه المعاناة وطريقة تناولها، ملفتاً النظر إلى أن كل شيء قابل للتغيير بما في ذلك الألم، شأنه في ذلك شأن البوذيين. فالشكر أداة جوهرية، والكثيرون من الناس يفكرون ملياً بأشياء خمسة كل يوم ليكونوا شاكرين لها، حتى إن البعض يحمل في جيبه أو في يده بعض الحصى الصغيرة ليذكره بالإفصاح عن شكره لتلك النعم الخمس التي اختارها لذلك اليوم.

كما إن للمذهبية البروتستانتية حركاتها الروحية: إذ يؤمن الصاحبيون «الكويكرز»، على سبيل المثال، وبشكل جوهري، بأن هناك شيء من الله في كل شخص، وأنه علينا أن نستجيب له في أنفسنا وفي الآخرين، وعلى المرء أن يبدأ بنفسه. كتب جورج فوكس George Fox، مؤسس حركة الصاحبيين Quakers، عن ذلك يقول: « اللؤلؤة مخبأة في الحقل، والحقل يتوضع في

قلوبكم، وهناك تماماً عليك أن تحفر لتجد اللؤلؤة، وبعد أن تحفر عميقاً وتعثر عليها عليك أن تبيع للجميع من هذه اللؤلؤة ليشتروا ويُعيدوا إصلاح هذا الحقل» عندما تعثر على الكنز في داخلك سيكون لديك شيء ثمين تعطيه للآخرين. يعقد الصاحبيون اجتماعهم بصورة أسبوعية، وهذا الاجتماع هو بشكل رئيس حدث صامت يختبر فهي المجتمعون معاً الأجزاء الأعمق من طبيعتهم. وهنا أيضاً لا يتجاهلون الألم، بل يراقبوه بروح من الهدوء والسكينة[10].

تتفق كل الأديان تقريباً على أننا لسنا قادرين أحياناً على تقديم المساعدة لأنفسنا بواسطة الجهد الواعي؛ حيث يكون من الأفضل لنا عند حالة كهذه التخلي عن أنفسنا لتلقى العون من القوة الإيجابية الداخلية العميقة، الموجودة في صميم كل منا، وهي القوة التي يعتبرها البعض «مقدسة وإلهية». وهذا المدخل هو على سبيل المثال المدخل الرئيس الذي تعتمده منظمة «الكحوليين المجهولين» التي تعد أكثر المنظمات نجاحاً في العالم في معالجة الإدمان الكحولي. والناس الذين يحضرون اجتماعات هذه المنظمة يلتقون، مثلهم مثل الصاحبيين (الكويكرز)، في جو من الوقار والمهابة، حيث يصغي الواحد منهم للآخر بروح من الاحترام والوئام تعكس إحساسه بالطمأنينة والأمان، ويعمل كل عضو في هذه المنظمة وفقاً لاثنتي عشر خطوة يتوقع منهم جميعاً التقيد بها واتباعها:

١- نعترف بأننا كنا ضعفاء، عاجزين عن التغلب على عواطفنا، وأن حياتنا كانت قد أضحت صعبة التدبير وعسيرة التسيير.

٢- لقد غدونا نؤمن بأن قوة أكبر من أنفسنا يمكنها أن تعيدنا إلى رجاحة عقولنا وسلامتها.

٣- لقد اتخذنا قراراً بتسليم إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله وفق ما نحن نفهمه.

٤- لقد جعلنا من أنفسنا كيانات أخلاقية شجاعة تواقة لكشف الحقيقة.

٥- نعترف إلى الله وإلى أنفسنا وإلى الآخرين بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا.

٦- كنا على أتم الاستعداد لتسليم أمرنا لله كي ينتزع كل هذه العيوب والنقائص من شخصيتنا[11]. وما إلى ذلك.

قد استطاعت منظمة الكحوليين بخلقها لحاسة الهدف وبعثها الأمل في نفوس الناس أن تحدث تحولاً في حياتهم.

وكما رأينا في فصول سابقة من هذا الكتاب فإن الإيمان بالله يبدو أمراً جيداً بالنسبة للسعادة. فهو لا شك يسهم بتقديم المساعدة للإنسان إذا كان هذا الإنسان يعتقد بأن هنالك هدف في هذا الكون. لكن إن كنت غير قادر على الاعتقاد بذلك، فإنك تستطيع على الأقل أن تؤمن بأهداف خلقها الإنسان. وإذا كان الهدف هو السعادة الإنسانية، فإن علم النفس قادر على تلقينك الكثير عن كيفية بلوغها وبنائها. وشأنه شأن الديانة البوذية والتقاليد الروحية، يستطيع علم النفس الحديث تقديم العون لنا في تعلم كيفية صناعة سعادتنا.

الطب الإدراكي

لقد شهد علم النفس العملي في الثلاثين سنة الماضية ثورة حقيقية. إنما كان قبل هذه العقود الثلاثة أكثر ما يركز على ما كان يصيب الناس من اضطرابات وعلل. وكانت الفكرة المهيمنة على تلك الحقبة من الزمن فكرة فرويد FREUD بأن الناس ضحايا لتجارب طفولتهم، وأنهم لا يستطيعون أن يتعافوا إلا إذا كان بإمكانهم أن يحيوا ماضيهم ثانية ويفهموا هذا الماضي.

تبيّن لحسن الحظ أن فكرة فرويد هذه غير صحيحة. ففي حالات كثيرة يتمخض عن التركيز المفرط على الماضي نوع من الهيكلية التي تمنحه أهمية زائدة تجعل من الصعوبة تماماً إحراز أي تقدم. وكان هذا صحيحاً بالنسبة للقسم الأكبر من طرائق التحليل النفسي، وكان صحيحاً أيضاً، على سبيل المثال، بالنسبة لطرائق استخلاص المعلومات بعد وقوع الحوادث(١٢).

ولهذا آخذ علماء النفس في الستينيات من القرن العشرين بتطوير طرائق أكثر اعتمادية ونضجاً، وأكثر تفاؤلية، لمساعدة الناس. وعلى يد آرون بيك AARON BECK تم ابتكار الطب الإدراكي. إذ يعتبر بيك آن الاكتئاب يشتمل على حلقة مفرغة من

الأفكار اللا إرادية التي تعمل أوتوماتكياً، وهي أفكار مدمرة للذات ومعززة لها. كان المريض في حالات كثيرة يتوصل إلى الاستنتاج بأن أي شيء يحاول القيام به سينتهي إلى كارثة. هنا مثال من عالم النفس بول جيلبيرت PAUL GILBERT عن مريض اعتاد الشعور بالقلق بشكل دائم وبصورة ثابتة. حيث طلب جيلبيرت من المريض أن يصف له موقفاً نموذجياً لإحساسه بالخوف، فقال المريض: «رحلة بالقطار»، ثم كان بينهما الحوار التالي:

المعالج: حسن، ها نحن هنا على متن القطار، وأنت تحس بأنه قد أخذ يتحرك. ما الذي يحدث في ذهنك؟

المريض: قد أُصاب بالقلق.

المعالج: حسن، قد تصاب بالقلق. ما الذي سيحدث حينئذٍ؟

المريض: أبدأ بالتعرق.

المعالج: وهذا الأمر يزعجك لأن..؟

المريض: لأن الآخرين قد يلحظوا ذلك.

المعالج: لا بأس. إنني أتفهم. إذاً الذي يُشغل فكرك هو أنك قد تصبح قلقاً، مما قد يقودك لأن تبدأ بالتعرق. وإذا حصل ذلك، قد يراك الناس. هل هكذا يبدو لك الأمر؟

المريض: نعم.

المعالج: حسن، هل لنا أن نكتشف معنى التعرق، ومعنى أن يكون الآخرون قادرين على رؤية ذلك؟ لنركز فقط على هذه النقطة لمجرد هنيهة، ونرى ما الأمر الأكثر مدعاة للقلق حولك.

المريض: لا بأس. قد يظن الآخرون بأني أعاني من شيء ما؛. فقد يعتقدون بأنني مريض أو شيء من هذا القبيل.

المعالج: كأن تكون مريضاً أو شيء من هذا القبيل.

المريض: قد يحسون بأن مرضي ناقل للعدوى، وبالتالي ينفرون مني.

المعالج: ينفرون منك؟

المريض: أجل. ينفرون مني نظراً للحالة التي أبدو عليها، وبالنتيجة أفكر أنني إن لم أكن قادراً على التحكم بحالتي، فإنني سأظل دائماً وحيداً.

كان آرون بيك يعتقد أن بالإمكان معالجة الاكتئاب جعل المصاب يتخذ موقفاً متحدياً من كل فكرة سلبية حالما تراوده، أي إنه يجعلك تتخيل بأنك طرف ثالث تقوم باستجواب ما لديك من أفكار تظنها. وهذا قد يتضمن إخضاع الأفكار السلبية إلى نوع من الاختبار المنظم يشتمل على إجراء تجارب شبه علمية لرؤية ما إذا كانت الكارثة التي تنبأ بها المريض تحدث فعلاً. لقد برهنت طريقة ضبط الذات العقلي هذه عن فعالية متميزة في معالجة حالات الاكتئاب الكبيرة والصغيرة، وكذلك حالات القلق ونوبات الألم.

كما احتوت هذه التقنية في معظم الأحيان عناصر هامة من الطب السلوكي (أو المعالجة السلوكية) التي يتم فيها إخضاع المريض، على سبيل المثال، إلى برنامج محدد من التمارين الجسدية، أو سبل تقديم المساعدة للآخرين، حيث إن التسلسل المنطقي والطبيعي للنشاطات السلوكية يعد ذا أهمية خاصة في معالجة الرهاب (أو الفوبيا): وهو الخوف المرضي من شيء ما أو مجموعة أشياء معينة، ومعالجة حالات الاضطراب الشديدة التي تستحوذ على عقل المريض بشكل زائد وغير سوي، بسبب أن فكرة ما أو شعوراً قد استبد به بصورة قسرية إكراهية حتى أصبحت هاجساً يقلقه دون أرضية مبررة. ويمكن بهذه المعالجة السلوكية فك الارتباط، وبصورة متوالية، بين المريض من جهة والتجربة التي تسبب له الذعر والخوف من جهة ثانية. وهنا لا بد من الإشارة إلى أن هذه الطرائق في المعالجة السلوكية النفسية الإدراكية تتعارض مع طرائق المعالجة التي تؤيد عملية إطلاق العنان للعواطف (كنوع من التنفيس عن ضغط داخلي)، والتي ثبت بأنها غير مجدية ولا تؤدي إلى تحولات إيجابية ملموسة عند المريض[١٣].

فإذا كانت السعادة تعتمد على الفجوة بين واقعك المدرك وطموحك السابق، فالطب الإدراكي يتعامل بصورة محورية مع القدرة على فهم الواقع وإدراك هذا الواقع حسياً[١٤]. إنما من المهم أيضاً أن تكون للمرء طموحات معقولة ومنطقية. إذ يتعرض الكثيرون من الناس للإصابة بحالة من الاكتئاب نتيجة ما يحددونه لأنفسهم من أهداف غير واقعية[١٥]. فالأزواج الذين يريدون إحداث

تغيير أو تحول في شخصية الشريك (الزوجات) غالباً ما تجدهم يتحسرون ويتذمرون عاجزين عن بلوغ السعادة. وكذلك أولئك الذين يتمنون لو كانوا هم أنفسهم أكثر جمالاً أو أفضل شكلاً مما هم عليه. وهنا أود القول إن في كل نواحي الحياة تعد صلاة الصفاء المدخل الصحيح للتعامل مع كل ما من شأنه أن يضايقنا أو يكدّرنا: «أعطني الصفاء الذي يمكّنني من تقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق». وبالتالي يسعى الطب الإدراكي وبصورة متنامية لكبح الأهداف غير الواقعية، ويحاول ضبطها، مثلما يعمل أيضاً على اجتثاث الأفكار السلبية من الذهن.

علم النفس الإيجابي

يجب أن ندرك أن كلاً منا يحتاج إلى أهداف ذات معنى أو ذات مغزى. وارتكازاً على هذا الإدراك ظهرت حركة جديدة تطلق على نفسها «علم النفس الإيجابي»، يتزعمها مارتن سِلِغمان MARTIN SELIGMAN، يصح تطبيق مفاهيمها على الناس عند شتى النقاط على موشور السعادة. تتجسد فكرتها الأساسية في التركيز على المصادر الحقيقية لسعادة أصيلة، وهي مصادر تتضمن فيما تتضمن إدراك معنى حياة الإنسان. إذ يقترح علم النفس الإيجابي أن على كل منا أن يصب جل اهتمامه على تلك الجوانب من حياته، حيث يستطيع فعلاً أن ينجح ويزدهر. أي عليه أن يركز على ما لديه من نقاط القوة، فمن أجل إحراز التقدم من المهم جداً أن نطور ما لدينا من نقاط القوة وليس أن نتصارع مع ما لدينا من نقاط الضعف[١٦].

كما يشتمل علم النفس الإيجابي على أفكار جوهرية تتعلق بسلوكنا ومواقفنا الأساسية. يحس الناس اليوم، بصورة متنامية، بأن عليهم جني أقصى حدود الفائدة من كل شيء. بعبارة أخرى، يحسون بأن عليهم الحصول على الأفضل بدلاً من الإحساس بالسعادة تجاه ما لديهم مما هو جيد وكاف. أي إنهم يناضلون لا لبلوغ

ما هو جيد، بل لبلوغ ما هو الأفضل في كل شيء. وهذا أمر يجعلهم يعيشون في ظل توتر هائل وشديد، إذ هناك دائماً خطر التعرض لفقدان الفرصة. وبالتالي فالتفاؤل المستمر بالوصول إلى الكمال، وهذا التجدد المتواصل لإحساس التفاؤل تجاه بلوغ الأفضل - والذي يبجلونه أحياناً بإطلاق اسم «المرونة» عليه - يعد العدو الحقيقي للسعادة، وفق ما يمكن أن نلحظه في جيل الشباب ليومنا هذا، حيث يمضون يومهم بإعادة ومراجعة تنظيم نشاطاتهم المسائية، مرة تلو المرة، كلما ظهرت لهم فرصة أفضل.

يمكن للواحد منا الحصول على فكرة معينة عن التوتر الناجم عن السعي لبلوغ الكمال، أو الأفضل، وذلك بإجراء مقارنة بين مستويات السعادة لدى «الكماليين» الذين يكافحون للوصول إلى الحد الأقصى، أو إلى ما هو الأفضل من كل شيء، والذين ينشدون دائماً جل الفائدة من ناحية، ومستويات السعادة لدى «القانعين» الذين يحسون بالرضا والقناعة تجاه ما لديهم مما هو جيد وكاف. ابتكر باري سكوارتز BARRY SCHWARTZ من كلية سوارث مور SWARTHMORE COLLEGE وزملاؤه موازين جيدة ومقاييس مفيدة تمكننا من فرز الناس أو تصنيفهم ضمن نمطين اثنين، وقد وجدنا فعلاً أن «الكماليين» أقل سعادة من «القانعين»(١٧). صحيح أن الكماليين قد يحصلون على نتيجة أفضل فيما يخص هدفهم المنشود بما يقومون به من جهود وكفاح، إلا أنهم مع ذلك يظلون أقل سعادة. لماذا؟ يكمن أحد الأسباب في أنهم يظلون أكثر عرضة للإحساس بالندم. فعندما يتخذون قرارهم للقيام بشيء ما وينفذون هذا القرار، لا ينفكون يحللون ما كان يمكن أن يحدث لو أنهم اتخذوا قراراً آخر مختلفاً؛ وما كان يمكن لقرار آخر أن يسفر عن نتائج، وما إذا كانت هذه النتائج أفضل من تلك التي توصلوا إليها بعد تنفيذهم لقرارهم الأول. طبعاً هذا من شأنه أن يشغل بالهم بصورة مستمرة، ويصيبهم بالقلق والتوتر، مما يجعلهم أقل سعادة. والسبب الآخر يتجسد في أنهم أكثر نزوعاً نحو إجراء المقارنات الاجتماعية مع الآخرين كي يواصلوا عمل المستحيل ليكونوا هم الأفضل: فإذا طُلب إليهم القيام بمهمة ما وُطلب إلى نظرائهم في العمل القيام بالمهمة ذاتها نجد أن درجة سعادتهم عند نهاية المهمة تتأثر

إلى حد كبير، بحقيقة ما إذا كان إنجازهم للمهمة أفضل أم أسوأ من إنجاز زملائهم، لأنهم يتطلعون نحو أن يكونوا هم الأفضل دائماً. وهذا أمر لا يسري على أولئك القانعين بما لديهم.

يفترض اكتشاف هذه الأفكار الجديدة استنتاجين هامين:

الأول: إن مَيْلَنا الدائم والمتزايد نحو فعل الأفضل لأنفسنا لا يجدينا نفعاً، لا سيما أننا نقضي الكثير من الوقت نعيش في المستقبل عوضاً عن معايشة الحاضر. لا شك أن شيئاً من التخطيط لا بد ضروري وجوهري، إنما تركيز جل الاهتمام وإشغال الفكر بالتخطيط للغد من قبل عدد هائل من الناس، وتجاهل الحاضر أو نسيانه فيه الكثير من الإفراط والتدمير لسعادة المرء. وهؤلاء الذين يخططون للغد وينسون اليوم تراهم حينما يأتي الغد يخططون لليوم الذي يليه.

مع ذلك فالحياة ليست مجرد تجريب ثوب أو فستان لتتأكد من مناسبته لقياسك، بل إنها أهم بكثير. ولهذا نجد أن المفاهيم البوذية عن اليقظة والوعي تتضمن رسالة لنا جميعاً، إذ تقول هذه الرسالة: «اصقل حاسة الرهبة والخوف لديك، وهذب إحساسك بالريبة والشك، استمتع وتذوق نكهة الأشياء ليومك هذا، وانظر من حولك باهتمام وشوق كما لو أنك تشاهد فيلماً أو تلتقط صورة انصهر في العالم وامتزج مع الناس من حولك» بمعنى كما يقول ليو تولستوي: «اخلق لديك الشعور بأن أهم شخص في العالم هو ذلك الذي يقف أمامك الآن».

ويتمثل الاستنتاج الثاني في أن علينا كبح نزوعنا نحو مقارنة أنفسنا بالآخرين. ينبغي علينا أن نحاول جعل سعادة الآخرين هدفاً من أهدافنا، وأن نفرح لنجاح الآخرين ولما يحققوه من إنجازات. كما علينا أيضاً أن نمتلك الثقة بأحكامنا ومحاكماتنا واجتهاداتنا أكثر مما نولي من ثقة لمحاكمات الآخرين واجتهاداتهم. وفي نهاية المطاف ستجد أن الشخص الوحيد الذي يهمك رأيه فيك هو أنت، رأيك أنت.

ولهذا يجدر بنا امتداح حركة مساعدة الذات وإحاطتها بالثناء، لا بالسخرية والازدراء، ولا سيما حينما تهدف إلى الذات الداخلية، وعلينا أيضاً دائماً أن ندخّر في

أنفسنا الحكم والأمثال القديمة التي تقول: «إحصِ ما لديك من نِعم، ولا تبك على حليب سُفك، وتجنب الآلهة الزائفة الخرقاء».

من حيث الجوهر هناك قاسم مشترك واحد في كل ما من شأنه أن يجعلنا سعداء، ألا وهو الحب. إن طريقة استخدامنا لهذه الكلمة فيها الكثير من الروعة والاستثنائية، فنحن نحب زوجاتنا وأزواجنا، ونحب الحيوانات الأليفة التي نربيها في منازلنا، ونحب الكعك المحلاة، ونحب لعب التنس، كما نحب الموسيقار موزارت، ونحب مدينة البندقية في إيطاليا. لدينا تجاه هؤلاء جميعاً مشاعر إيجابية تأخذنا خارج أنفسنا. وبهذا الصدد كتب إيزرا باوند EZRA POUND: «إن ما تحبه سيبقى. وكل شيء آخر، رغوة ونفاية».

تربية الروح

نتيجة لما أسلفت، كيف يمكن للسياسة العامة (سياسة الدولة) أن تسهم في تقديم العون والفائدة في هذا المضمار؟ كما شاهدنا تعتمد سعادتنا، وبعمق، على مواقفنا وسلوكياتنا، ويمكن لهذه المواقف والسلوكيات أن تُعلّم وتمارس، فإن لم يكن المرء قد اكتسب مواقف وسلوكيات جيدة في وقت مبكر، تراه يواجه حالات، حيث يصبح من الصعوبة البالغة بالنسبة له تعلّم المواقف الجيدة والسلوكيات الحسنة المقبولة اجتماعياً. وفقر الروح شيء معدٍ (ناقل للعدوى)، ولهذا السبب تعد تربية الروح أمراً يخدم الصالح العام وفيه الكثير من الخير والفائدة لشتى أفراد المجتمع.

لم يسبق للناس أن كانوا لا مبالين تجاه ما يكتسبه أولاد الآخرين من مواقف وتصرفات، لأنها تؤثر فينا جميعاً. إنما في العقود الأخيرة غدا صعباً أكثر فأكثر بالنسبة للمعلمين في المدارس تعليم التلاميذ القيم الأخلاقية على أساس أنها حقائق ثابتة وراسخة، بدلاً عن ذلك. أضحت القيم مجرد موضوعات شيقة للمناقشة. علينا الانكفاء عن حالة كهذه، وتدريس حكم الأجيال الماضية على أساس أنها مبادئ وطيدة ومبرهنة.

لقد كشفت التجارب الضابطة التي أجريت للتأكد من صحة نتائج اختبارات أخرى أن اتباع دورات حسنة التنظيم والتصميم في مجال الذكاء العاطفي له آثار بالغة الأهمية في الحالة النفسية للأولاد، وكذلك في درجة اعتبارهم للآخرين. وتظل هذه الآثار واضحة في طباعهم وأمزجتهم لمدة تتجاوز السنتين[١٨].

ولما كان الأطفال جميعاً يستفيدون من اكتساب قوة داخلية، فقد وجُهت هذه الدورات إلى جميع الأطفال. إن ما نحتاجه الآن هو مقرر مدرسي يدرَّس من الصف الأول الابتدائي إلى الصف الثاني عشر يشتمل على الموضوعات التالية:

- فهم مشاعرك وترويضها (بما في ذلك شعورك بالغضب وحبك للمنافسة).
- محبة الآخرين وخدمتهم (على أن يتضمن تمارين عملية وتعلم نماذج وأمثلة تحتذى عمّا يجب أن يؤدّي من أدوار).
- تقدير الجمال في كل شيء حق قدره.
- أسباب الأمراض ومعالجتها، بما في ذلك المرض العقلي، والمخدرات والكحول.
- الحب والأسرة وكيفية تنشئة الأطفال تحت كنف أبويهم.
- العمل والمال.
- فهم وسائل الإعلام والمحافظة على ما لديك من قيم.
- فهم الآخرين وطرائق الاندماج والتكيف مع المجتمع.
- المشاركة السياسية.
- أفكار فلسفية ودينية.

لا تختلف هذه القائمة من الموضوعات التي ينبغي أن يحتويها ذلك المقرر المدرسي عن تلك التي أعدها دانيل غولمان DANIEL GOLEMAN في كتابه الأكثر رواجاً ومبيعاً «الذكاء العاطفي»[١٩]. كما يجب أن يتضمن المنهج تمارين جسدية جيدة بالنسبة للصحة العقلية، وموسيقى وفنون من شأنها أن تمنحنا مهارات ندّخرها نستطيع اللجوء إليها طوال سنوات حياتنا.

هناك في بريطانيا مقرر مدرسي يدعى: «التربية الصحية والشخصية الاجتماعية»، كرّست لتدريسه ساعة واحدة أسبوعياً تقريباً في معظم المدارس من سن الخامسة حتى سن السادسة عشرة. إنما للأسف لا يقوم بتدريس هذا المقرر

مدرسون اختصاصيون في معظم الأحيان، حتى في المدارس الثانوية. كما إن هدفه ليس راديكالياً بما فيه الكفاية (أي يطمح إلى إحداث تغيرات جوهرية في الفكرات والعادات)... أقول إن على هذا المقرر أن يهدف إلى إنتاج جيل من البالغين أكثر سعادة من الجيل الحالي.

لا شك سيكون من العسير القيام بذلك دون إحداث تحولات في القيم التي تتضمنها ثقافة الشباب ككل. لذا تدعو الحاجة الآن إلى تجربة ضابطة حقيقية، وعلى اعتبار أن المواقف والسلوكيات تتأثر بالمجتمع الأوسع فإن ما من فائدة في اختيار مثل هذا المنهج على عينة عشوائية من الأطفال في مدرسة معينة، أو على مدرسة واحدة معينة في مدينة معينة، لأن ثقافة الشباب أكثر منعة وقوة من أن نتعامل معها بهذه الطريقة. لن يكون بمقدورنا أن نرى ما يمكن أن يُنجز في جيل إلا إذا تضافرت جهود المدارس برمتها وجهود شتى المنظمات الثقافية والهيئات التربوية في مدينة معينة أو في دولة معينة بهذا المضمار. كما سيظل علينا الكفاح ضد ما تفرزه محطات التلفزة المحلية من آثار فتّاكة تقع على الجميع، ولو أن ذلك صعباً، إلا أن الهدف يستحق منا أن نحاول بالتأكيد. سيكون الهدف تعزيز المواقف والسلوكيات الصحية والمفيدة وتشجيعها بصورة أكبر، وخلق شخصيات تتميز بفضيلة أكثر وقوة ونشاط أكبر. هذا هو الهدف ولا يمكن أن يكون أقل من ذلك. لا ريب في أن ما تمت مناقشته من أفكار جديدة في هذا الفصل سيخلف بصمات جوهرية، ويترك آثاراً ملموسة في ثقافة القرن الواحد والعشرين.

تأثير الأدوية التي تُعطى لمجرد إرضاء المريض

مع ذلك، ولسوء الحظ، يعتقد بعض الناس أننا متأصلون في ما نحن عليه، أي أننا «كما نحن» لا يمكن لأي ممارسات عقلية أن تغيّرنا. لكن كيف يمكن لهؤلاء الناس أن يفسروا لنا تأثير الأدوية التي تُعطى لمجرد إرضاء المريض؟ يعلم كافة الأطباء أن حبة دواء وهمية، أو كبسولة دواء فارغة يمكنها شفاء قسم كبير من مرضاهم[٢٠]. مع ذلك، فإذا كانت الكبسولة فارغة أو حبة الدواء زائفة، ما الذي

يشفيهم؟ إن ما يؤمنون به من أفكار هو الذي يشفيهم. فهم يتحسنون لأنهم يعتقدون أن باستطاعتهم أن يتحسنوا. إذا كان ما نؤمن به أو نعتقد به يشفي أجسامنا، لا بد أنه أيضاً يساعدنا في شفاء أرواحنا.

ولهذا فإن التربية والمداواة (الطب) يستطيعان مساعدتنا في تطوير وخلق مشاعر إيجابية، ولا سيما تطوير وخلق روح صفوحة، سمحة جوّادة، همها السعي خلف تحقيق الانسجام والتآلف. لكن ما من أحد يجد ذلك أمراً سهلاً في كل الأوقات. فبالنسبة لبعض الناس المرضى عقلياً، يحتاج الأمر لأكثر من ذلك. لذا، لحسن الحظ، هناك إمكانية ثانية تسهم في الشفاء، وهي التي سنتناولها بالبحث في الفصل التالي، ألا وهي الأدوية النفسية.



«معطيات غير مشجعة لمضادات الاكتئاب».

هل يمكن للعقاقير (أدوية ومخدرات) أن تكون ذات عون؟

يقـــول توبيـــولا بانكهيـــد TUBULAH BANKHEAD:

«لا يسبب الكوكائين الإدمان: عليّ أن أدرك ذلك. فقد مضى عليّ سنين وأنا أتعاطاه».

عانت الأدوية النفسية من سمعة سيئة، وترافقت بنعوت مهينة من قبل الكثيرين من الناس حتى وقت قريب، ويعود سبب ذلك في معظمه إلى التأثير الذي خلفّه سيغموند فرويد. مع ذلك، استمر فرويد حتى قرابة الأربعين من عمره يحاول فهم وعلاج المرض العقلي باتباع طرائق فيزيولوجية[1]. وبالإضافة إلى عمله الرئيس في علم الأعصاب، غدا فرويد مهتماً بمسألة ما إذا كان الكوكائين قادراً على شفاء حالات الإرهاق العصبي من النوع الذي عانى منه فرويد شخصياً. ولذلك قام هو نفسه بتناول هذا المخدّر. لم يصب بالخيبة جراء ذلك، حيث كتب لخطيبته: «الويل لك يا أميرتي حينما أجيء إليك، سأقبّلك حتى تحمر وجنتاك، وسأسهر على تغذيتك حتى تضحين ممتلئة الجسم. وإذا كنت مستعدة سأريك من هو الأقوى: فتاة رقيقة صغيرة لا تتناول ما يكفي من الطعام، أم رجل ضخم هائج لديه الكوكائين في جسده».

في عام ١٨٨٤ كتب فرويد مقالة بعنوان: «عن الكوكائين» إلى إحدى المجلات الطبية، وصف فيها كيف أن قبائل الإنكا INCAS كانوا يمضغون أوراق نبتة الكوكا المخدرة لقرون عدة بغية زيادة الطاقة الفيزيولوجية لأجسامهم للقيام

بالعمل الصعب (وهي ميزة استثمرها الفاتحون الأسبان الذين غزوا بلاد الإنكا من أجل زيادة مردودهم من الذهب). وتابع فرويد في مقالته يمتدح ويثني على الآثار الإيجابية التي يحدثها تناول الكوكائين في الذهن، إذ يقول: «إنه يسبب الإحساس بالابتهاج، ويجعلك تشعر بأنك في غاية الانتعاش والحيوية، وتحس معه بنشاط دائم وخفة تريد معها أن تطير. تلحظ مع الكوكائين زيادة في قدرتك على ضبط النفس، وتمتلك طاقة أقوى للقيام بعملك، وتستمتع بنتائج تناولك له دون أن تكون عرضة للإصابة بأي من الآثار غير المستحبة التي تصاب بها بعد بلوغك نشوة الابتهاج من تناول الكحول». كما أشار فرويد إلى ما خصائص الكوكائين كمخدر موضعي، وهو أمر مكّن زميل فرويد كارل كولر KARL KOLLER من تأسيس العلم الحديث للجراحة العينية.

كان لمقالة سيغموند فرويد الكثير من الأثر في شتى أرجاء القارة الأوروبية، إذ خلفت بصمة عميقة، حتى راح الأطباء في كل مكان يصفون الكوكائين لمرضى القلق والاكتئاب. وأصبح استعماله شائعاً شيوع الفاليوم VALIUM. وفي الوقت ذاته غدا الكوكائين (بجرعات صغيرة) عنصر استهلاك دائم في أنواع المشروبات المنشطة، ومن ثم منذ عام ١٨٨٦ دخل كعنصر في شراب الكوكا كولا. ولم يتم استبدال الكوكا في الكولا بالكافئين إلا في القرن العشرين.

إنما اللعنة ما لبثت أن حلت، إذ حدث أن صديقاً لفرويد وهو أرنست فليسكل ERNST FLEISCHL قد عانى الكثير من الآلام المبرحة بعد عملية بتر إبهامه. أُعطي المورفين لكنه سرعان ما أصبح مدمناً عليه. نصحه فرويد بالاستعاضة عن المورفين بالكوكائين، إلا أن فليسكل غدا مدمناً عليه أيضاً، وأخذ يحقن نفسه بالكوكائين بنفسه مرة تلو المرة، وكان كل فترة انتعاش يعقبها هبوط شديد نحو حالة من الاكتئاب المرير، حتى أصبح فليكسل في النهاية مصاباً بالذهان (أو الهوس، وهو اضطراب عقلي أساسي موصول يتسم باختلال الصلة بالواقع أو انقطاعها).

وبالتالي لم تلبث أن انقلبت المنظمات الطبية والجماعة الطبية برمتها ضد الاستخدام المتكرر للكوكائين. وكان فرويد في الوقت ذاته يقوم بتغيير مدخله

العام نحو فهم المرض العقلي. وأحس بيأس متزايد تجاه إدراك كيفية تأثير علم بيولوجيا الدماغ بالعقل. وركز أكثر فأكثر على طريقة تأثير العقل في التجربة الذهنية والممارسة السريرية التي جعلت ذلك ممكناً (بعيداً عن العمل المخبري)، وجعلت أيضاً من السهولة بالنسبة له توفير ما يلزم من نفقة وإعالة لزوجته وأولاده الستة.

كان قرار فرويد عن الدماغ في ذلك الوقت غاية في المعقولية وحسن الإدراك. فالأدوات التي استطاع علماء الأعصاب بواسطتها فيما بعد تحرير العقول من آلامها ومعاناتها لم تكن موجودة أو متوفرة آنذاك، كما لم تكن العلمية التي توفرت في ذلك الحين فعّالة بما يكفي، وكان الفهم الكيميائي قاصراً وضعيفاً. لكن رغم هذا كله ظل فرويد متمسكاً دائماً بقناعته بالطبيعة الجزيئية التحتية للعمليات والفعاليات الذهنية والعقلية، وأصر في كتابه «ما وراء الإحساس بالابتهاج» الذي نُشر عام ١٩٢٠ على أن جوانب النقص في وصفنا للمرض العقلي ربما ستختفي لو كان وضعنا أساساً يمكننا من استبدال مصطلحاتنا النفسية وتعابيرنا بأخرى فيزيولوجية أو كيميائية. ولم يحدث حتى الخمسينيات من القرن الماضي أن شرع العلماء بتبرير إيمان فرويد المبكر بقدرة علم الطب على إراحة العقول من آلامها.

المخدرات التقليدية

بالطبع لا شيء جديد عن استعمال المخدرات. فمنذ آلاف السنين ونحن نستعملها لنحسن من أمزجتنا العقلية والنفسية، ولتفقدنا الإحساس بالألم. إن أوسع المخدرات انتشاراً هو الكحول، فهو يصنع وينتج في شتى بقاع الأرض، هكذا كان ولا يزال. ومن المخدرات الأخرى نذكر: الأفيون والكوكائين والتبغ والحشيش (وهو مخدر يستخرج من القنب الهندي) ظل الأفيون يأتي إلى أوروبا من آسيا، إلى أن تم تصنيع مشتقات كالمورفين والهيروئين في المخابر. أما الكوكائين والتبغ والحشيش فهي مخدرات ذات منشأ أمريكي لاتيني.

لمعظم هذه المخدرات استعمالين بارزين رئيسين: فهي تستطيع كبح الألم، كما تستطيع تحسين أمزجتنا العقلية وحالاتنا النفسية. استمر الكحول مادة رئيسة للتخدير في أوروبا بالنسبة للجراحين حتى إلى ما قبل مئة وخمسين عاماً. ثم ظهر المورفين ليكون الكابح الرئيس للآلام الشديدة، في حين يعد الكوكائين عنصراً أساسياً لعدد كبير من العقاقير المخدرة.

إنما الاستعمال الأوسع لكل هذه المخدرات هو «إمتاعي» (لتحرير المزاج وتعزيز تجربة الحياة) يمكن لمعظم المخدرات أن تفعل ذلك إن أُخذت باعتدال. ويمارس معظم الناس الاعتدال بهذا الخصوص. إنما لسوء الحظ يسبب القسم الأكبر من هذه المخدرات الإدمان (إلى درجة ما). بمعنى آخر، لو أردت الاستمرار في معايشة التأثير نفسه الذي خلّفه لديك تناولك لهذا المخدر أو ذاك عليك أن تتناول منه أكثر فأكثر. ويمكن لهذه المتابعة في بعض الحالات أن تؤدي إلى موتك. لكن التوقف عن المتابعة من شأنه أن يكون مؤلماً بصورة كبيرة، ويتفتق عن عذابات شديدة.

وبالتالي فالمخدرات «الإمتاعية» لا تستطيع تحسين أمزجتنا إلا لبعض الوقت فحسب. وبالمقابل تمتلك العقاقير النفسية الحديثة القدرة على تغيير حياة الناس.

اضطرابات الذهن

يتقرر العقار الذي تحتاجه تبعاً لنوع المشكلة التي تعاني منها. فلو أخذنا بالحسبان مجرد المشكلات العقلية الخطرة، لوجدنا أن قرابة الثلث منا يتعرض للوقوع في واحدة منها لبعض الوقت في حياته. آذكر من هذه المشكلات: انفصام الشخصية الذي معدله ١٪ منا، والاكتئاب الذي معدله ١٥٪، والاكتئاب المسي الانقباضي (الذي تنتاب المريض جراءه حالات من الهوس والجنون) ١٪، والقلق الحاد بما في ذلك نوبات الألم المستعر والرهاب (أو الفوبيا): وهو هلع مرضي من شيء معين أو مجموعة أشياء، والهواجس التي تستبد بالمرء على نحو غير سوي، إضافة إلى حالات القلق بشكل عام[٢].

إن الإصابة بإحدى هذه الحالات يعد مرعباً ورهيباً، ليس بالنسبة لمن يعاني منها فحسب، وإنما بالنسبة لجميع أقربائه أيضاً. فمعظم المصابين بانفصام الشخصية الذين لا يتلقون علاجاً هم في حالة من العذاب؛ وقد فقدوا جميعاً أي اتصال لهم مع الجوانب المهمة للواقع، إذ تراهم يعانون من أوهام مدمرة عن أنفسهم أو عن الآخرين الذين يقومون، حسبما يتصورون، بمضايقتهم أو اضطهادهم بالمعنى المجازي للكلمة. كثيرون منهم يسمعون أصواتاً تنقل لهم رسائل أو تصدر لهم أوامر. البعض منهم يعاني من هلوسات أو اهتلاسات بصرية. في حين يعتقد البعض الآخر منهم أنهم أشخاص آخرون، في غاية الاختلاف عنهم، كمن يتصور نفسه البابا مثلاً. يمكن لهذه الأوهام أن تقود أحياناً إلى سلوكيات عنيفة، لذا، وقبل توفر العقاقير النفسية الحديثة، كان عدد كبير من مرضى انفصام الشخصية يُلَبسون ما يشبه سترة المجانين (أو المساجين): وهي سترة من خيش يقصد بها تقييد جسم المجنون (أو السجين) الخطر وذراعيه كي لا يؤذي نفسه أو غيره من الناس، في حين كان يوضع البعض الآخر داخل حجرات أو زنزانات مغلقة كاتمة للصوت. فمن سبق له من الناس أن شاهد مصاباً بانفصام الشخصية يصرخ من الألم ويضرب رأسه بعنف شديد بقبضتي يديه، لن يتمكن من نسيان ذلك مطلقاً. إنما معظم الذين يعانون من هذا المرض يذهبون باتجاه معاكس ويسلكون منحى آخر مغايراً، إذ تراهم ينكفئون إلى شكل من الانسلاخ المؤلم عن الآخرين مترافقاً بشكل من أشكال الوهم. يظهر انفصام الشخصية عموماً في أواخر سن المراهقة، أو في بداية العشرينيات من العمر، رغم أنه قد يتأخر عن ذلك بعض الشيء لدى النساء مقارنة مع الرجال. كان معظم المصابين بانفصام الشخصية يمضون القسم الأكبر من حياتهم في المشافي، إلى أن ظهرت العقاقير النفسية الحديثة. يُعَدُّ مرض انفصام الشخصية سبباً رئيساً خلف الجزء الأكبر من سوء الإدراك للواقع، وسوء فهمه واستيعابه. إنما بالمقابل يعد الاكتئاب اضطراباً في الشعور. نحن جميعاً نوصف لبعض الوقت في حياتنا بأننا مكتئبون، لكن الاكتئاب، كمرض خطير، شيء آخر مختلف كلياً[٣].

على النحو التالي وصف المؤلف الموسيقي المعروف هيكتور بيرليوز HECTOR BERLIOS اكتئابه إذ قال: «إنه لمن العسير بمكان أن تستطيع المفردات تصوير

ما قاسيته من آلام: التوق الذي قد يمزق قلبي من جذوره، والإحساس الرهيب القاتل بأنني وحيد في كون فارغ، والعذابات الشديدة التي اخترقتني وكأن الدم كان يجري بارداً كالجليد في عروقي، كراهيتي وتقززي من العيش واستحالة أن أموت.

لقد توقفت عن التلحين لأن ذهني بدا وكأنه قد أضحى ركيكاً ضعيفاً، في حين غدت أحاسيسي أكثر حدة وانفعالية. توقفت عن فعل أي شيء. لم يتبقَّ لي سوى قدرة واحدة، هي القدرة على المعاناة».

كما وصف هيكتور إحدى الحالات النموذجية للاكتئاب الذي عانى منه، إذ قال: «هاجمتني النوبة بقوة مروعة وأخذت الآلام والعذابات تفتك بي، استلقيت على الأرض أئن وأتأوه، مددت ذراعيّ حولي وكأنهما لم يعودا قطعة من جسدي، وآخذت اقتلع، بتشنج واضطراب، حفنات من العشب الأخضر وزهرات الربيع المتفتحة البريئة، كنت أناضل ضد إحساس ساحق بالانعدام، وضد عزلة قاتلة، مع ذلك فإن مثل هذه النوبة لا تقارن بأشكال العذاب التي قاسيتها وعرفتها بعد إصابتي بهذه النوبة التي غدت أكثر حدة وأكثر إيلاماً»[٤].

كما عبر جيرالد مانلي هوبكنز GERALD MANELY HOPKINS عن تجربة الاكتئاب التي مر بها بقصائده الشعرية، إذ يذكر في قصيدة بعنوان «الأسوأ، ليس هناك أسوأ» الأبيات التالية:

«أوه أيها العقل، للعقل حبال وصخور منحدرة

مخيفة وعميقة. ما من امرئ سبر غورها،

ومن لا يعلق هناك قد يستخف بها».

على نقيض انفصام الشخصية، يأتي الاكتئاب ويذهب، حتى إنه قد يختفي كلياً أحياناً. إنما الاكتئاب المسي الانقباضي عادة ما يتكرر. فمرضى الاكتئاب المسي الانقباضي يكونون عرضة للمرور بشكل متعاقب بفترات من الاكتئاب وفترات قصيرة من المس (وهو ضرب من الجنون يتميز بالانفعال)، وتدخل بين هذه الفترات فترات أخرى يكونون أثناءها بحالة طبيعية[٥]. عندما يكونون ممسوسين يعيشون حالة من الاهتياج والإثارة وينامون قليلاً، ويشرعون بوضع خطط كبيرة وبرامج غاية بالمبالغة، لكن سرعان ما يتحطم كل شيء. كما إن نسبة واحد من

كل عشرة منهم ينتحرون. بعض المشاهير الذين عانوا من الاكتئاب المسي الانقباضي، أمثال فنسنت فان كوخ VINCENT VAN GOGH، خلّفوا وراءهم آثاراً عظيمة لا تزال باقية لتذكر بهم. وليم بيت الأكبر WILLIAM PITT THE ELDER كان مصاباً بهذا المرض، وكرئيس لوزراء بريطانيا وضع خطة لفتح كندا. عندئذٍ، وحينما اقترح وزراؤه فرض ضرائب مدمرة على المستعمرات الأمريكية كان هو غاية بالاكتئاب ليقوم برفضه، أي إنه وافق على المقترح. ونتيجة لذلك استشاط غضب المستعمرات الأمريكية، مما قادها أخيراً للنضال في سبيل الاستقلال[٦]. على هذا النحو هو أثر المرض العقلي في التاريخ.

هناك أخيراً أولئك الذين يعانون من القلق الشديد (بحدوده القصوى). وهذا يتضمن إحساساً مفرطاً بالخوف أو نوبات من الرعب الشديد (حينما يشعر الناس غالباً أن موتهم يطرق الباب، وأن أجلهم أخذ يدنو منهم)، أو الرهاب (الفوبيا): وهو حالة من الخوف المرضي من الخروج من المنزل أو مقابلة الناس أو رؤية الحشرات. ويشبه هؤلاء الناس، بشكل ما، أولئك الذين يعانون من اضطرابات نتيجة هواجس قسرية تستحوذ على عقولهم. فهؤلاء قد يقضون ساعات وساعات كل يوم بغسل أيديهم، أو بالتحقق ما إذا كان الباب الخلفي موصداً. إن مثل هذه الحالات قد تكون شالة ومعيقة.

إن انفصام الشخصية والاكتئاب المسي الانقباضي يعدان من الأمراض الشائعة عموماً في كل دول العالم، سواء كانت الدولة غنية أم فقيرة، شيوعية أم رأسمالية، ذات مناخ بارد أم ذات مناخ حار. أما الاكتئاب فإن نسبته تتباين من بلد إلى آخر، إنما شتى هذه الحالات، بما فيها اضطرابات القلق الشديد لها عنصر جيني مُوَرَّثي. لكن هذا لا يعني أن المورثات هي السبب الحصري لها، أو أن التجربة لوحدها هي السبب عموماً في إحداثها. يمكن القول ببساطة ووضوح إنه إذا كان تمازج الجينات والتجربة لدى شخص ما سيئاً بما يكفي فهو عرضة للخطر.

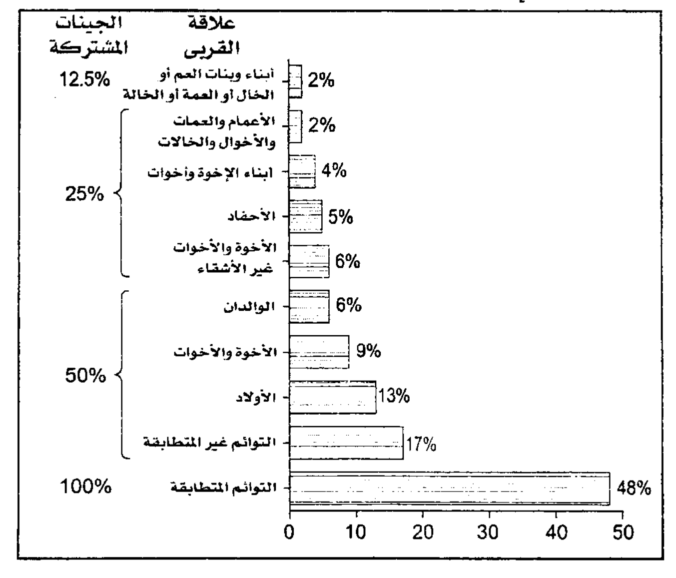
بإمكاننا أن نرى ذلك بوضوح في الرسم البياني التالي. فمن بين الناس الذين توائمهم المتطابقة انفصامية تجد نسبة ٤٨٪ منهم انفصاميين أيضاً، وهذا سببه وجود جينات مشتركة بين الأبوين والتوائم، إضافة إلى وجود بيئة متشابهة. لعزل الأثر الجيني يمكننا أن ننظر إلى توائم غير متطابقة عاشت في بيئة متشابهة، إنما

لا تتشابه من حيث الجينات أو أنها تتشابه بدرجة أقل. حين يكون التوأم غير متطابق تهبط النسبة إلى ١٧٪. وبالتالي فإن امتلاك جينات متشابهة لجينات شخص انفصامي يجعلك أكثر عرضة للإصابة بانفصام الشخصية. إنها حقيقة قاسية وصعبة تجعل من العسير على البعض تقبلها، رغم أنها حقيقة يتقبلها ويرحب بها أولئك الأبوين اللذين أخبرا بأن مرض الطفل ينتج بشكل كامل عن طريقة تعاملهما معه أثناء مرحلة الطفولة. إنه لمن الصعوبة أن نغفر للمحللين النفسيين ما يسببونه من تعاسة وبؤس لأهالي الأطفال، أمثال ر. د. لينغ R.D.LAING الذي دأب على الإصرار على أن انفصام الشخصية ينتج فقط عن طبيعة التجربة التي يخوضها المرء في حياته(٧).

«إذا كانت لدى شخص إصابة بالانفصام، فما هي النسبة المئوية لإصابة أقربائه بالمرض ذاته؟»

إذا كانت لدى شخص إصابة بالانفصام.

فما هي النسبة المئوية لإصابة أقربائه بالمرض ذاته



وللعامل الجيني قوة أكبر وتأثير أشد في حالات الاكتئاب المسي الانقباضي عما هو عليه في حالات الانفصام، بينما قوته أقل، نوعاً ما، في حالات الاكتئاب

الثابتة وحالات القلق. هنالك سبب وحيد يمكن بواسطته إضعاف العامل الجيني، ألا وهو التأكيد على أن المشكلات العقلية هي في جزء منها ذات منشأ فيزيولوجي. وهو أمر يجعل من غير المدهش أن يكون بالإمكان مد يد العون للمصابين بهذه المشكلات بطرائق ومعالجات فيزيولوجية، وقد سبق لهذه الطرائق والمعالجات أن برهنت على جدارتها وقدمت المساعدة لمن احتاجها أو طلبها.

لقد طرأ تقدم هائل وملموس منذ الحرب العالمية الثانية على حقل الأدوية والعقاقير النفسية. ومع أن الكثير منها لا يزال يتسبب بآثار جانبية غير مستحبة، وفي بعض الأحيان تكون هذه الآثار الجانبية غاية في الخطورة، إلا أنها قد أحدثت تحولاً كبيراً في حياة الملايين من البشر، وأفرغت بصورة كبيرة مستشفياتنا للأمراض العقلية من مرضاها. وفي بعض الحالات ذهب الأمر إلى أبعد من ذلك، إذ كان المرضى يغادرون المشافي لتلقي العلاج بالعقاقير النفسية في منازلهم بغية تخفيف التكاليف عن كاهلهم. إنما في الولايات المتحدة انخفض عدد أسرّة المرضى العقليين من نصف مليون أو أكثر عام ١٩٥٠ إلى ما دون المئة ألف سرير، وفي بريطانيا أيضاً انخفض عدد المرضى المقيمين في المستشفيات من قرابة ٢٠٠,٠٠٠ إلى ٣٠,٠٠٠ فقط.

أدوية للعقل

إذاً ما هي الاكتشافات المهمة الرئيسة التي توصل إليها علم الصيدلة. لقد حصلت في الخمسينيات من القرن الماضي أربعة اختراقات جوهرية في حقل الصيدلة كان من شأنها أن تحدث تقدماً ملموساً في هذا الميدان من المعرفة، وقد اعتمدت هذه الاختراقات برمتها على عقاقير لا نزال نستخدمها إلى يومنا هذا. فبالنسبة لمرض انفصام الشخصية يستخدم عقار مضاد للهيستامين ANTIHISTAMINE يدعى كلوربرومازين CHLORPROMAZINE. قام طبيبان نفسيان فرنسيان بتجريبه أولاً على مرضى الانفصام عام ١٩٥٢، وكتب أحدهما بعد عشرين عاماً عن ذلك يقول:

«قبل عشرين عاماً كانت أجنحة الأمراض العقلية في مستشفياتنا تتضمن مرضى مهتاجين لم يستجيبوا للإجراءات العلاجية السائدة. كما لم تستطع

المعالجات التي توفرت آنذاك إلغاء الزنزانات التي كان يحتجز بها المرضى، أو السترات التي كانت أجسامهم تُقيَّد بها منعاً للأذى. أما الآن فلو كان علينا إعادة خلق تلك الأجواء التي خيمت على أجنحة المرضى المهتاجين، من أجل تعليم طلابنا في كليات الطب النفسي وتعريفهم بما كان عليه الحال، لسخروا منا وضحكوا وأصبحوا غاية في الريبة والشك. مع ذلك فإن الأدوية المضادة لانفصام الشخصية قد نشأت في تلك الأجواء. لم نكن قد عالجنا سوى عشرة مرضى بالانفصام (مع احترامي الشديد لأنصار الإحصائيات المتحمسين) حينما ثبتت صحة إيماننا وقناعتنا بفعالية هذه الأدوية. وقد تدعم ذلك بالاهتمام المفاجئ والكبير للممرضين في تلك الأجنحة بهذه الأدوية الجديدة، وهم الذين دأبوا دائماً على اتخاذ مواقف متحفظة إزاء الابتكار والتجديد.

لا يخفف الكلوربرومازين نسبة الأوهام التي يبتلى بها مرضى الانفصام فحسب، بل يستطيع أحياناً (وليس دائماً) تفعيل وتنشيط أولئك الذين سلخوا أنفسهم عن العالم الخارجي وانكفؤوا نحو ذاتهم.

بعد هذا الاكتشاف مباشرة سرعان ما اكتَشف طبيب نفسي سريري عقار الاميبرامين IMIPRAMINE لمعالجة حالات الاكتئاب. والاميبرامين هو واحد من مجموعة عقاقير تعرف بالثلاثيات.

ولربما يعد اكتشاف الليثيوم LITHIUM على يد أحد الأطباء النفسيين الأستراليين أهم الاكتشافات وأميزها على صعيد مساعدة المرضى بالاكتئاب المسي الانقباضي، علماً أن اكتشافه جاء بصورة عرضية غير مقصودة. يتميز الليثيوم بخاصة استثنائية رائعة، إذ إنه يساعد باتجاهين: «يستطيع أن يرفعك حينما تكون هابطاً، ويخفضك حينما تكون عالياً». بكلمات أخرى في حين تشدك حبتا الدواء الأوليتين باتجاه واحد فقط يعمل الليثيوم كموازن وعامل استقرار في كلا الاتجاهين تبعاً لما يحتاجه الأمر لضبط الحالات النفسية المتاوبة بين المس الانفعال الشديد والاكتئاب.

تختلف شتى هذه العقاقير اختلافاً عميقاً عن «العقاقير المتعية» (المخدرات) التي تكبح الألم وترفع من الحالة النفسية والعقلية بصورة مؤقتة فحسب. فالعقاقير الجديدة «نوعية» وتستخدم حصرياً لمعالجة أنماط معينة من المشكلات العقلية.

كما إنها إن تؤخذ بصورة منتظمة تستطيع إحداث تغير دائم في طريقة أداء الشخص لوظائفه، وفي منهجيته السلوكية وتصرفاته، وفي أسلوب تناوله للحياة واختباره لها ومعايشتها. فهي ليست ذات سمة إدمانية.

لا ينطبق ما قلناه عن الليثيوم على الاكتشاف الدوائي الرئيس الرابع الذي حدث في الخمسينيات من القرن العشرين، ألا وهو عقار ديازيبام DIAZEPAM، أو المعروف عموماً باسمه التجاري «فاليوم» VALIUM، والذي يطلق عليه أحياناً «الصديق الصغير للأمهات». فالفاليوم يخفف من القلق. وإلى أن تم اكتشاف الفاليوم كانت العقاقير الرئيسة المستخدمة لضبط القلق، أو الحد منه، مشتقة من حامض البربيتورسك (كمسكن ومنوم)، إلا أن هذه المشتقات كانت قاتلة إن أخذت أو أعطيت بجرعات زائدة. كان الفاليوم أكثر أماناً وأكثر نجاحاً، حتى إن نسبة ١٥٪ من الأمريكيين، في عام ١٩٧٥، كانوا يتناولونه أو يتناولون شيئاً مشابهاً[٨]. لكن خواصه الإدمانية أفقدته سمعته الجيدة، وغدا الآن يستخدم فقط في فترات الأزمات التي تمتد لبضعة أسابيع. أما بالنسبة لمعالجة القلق طويل الأجل ينصح الأطباء الآن باستعمال مضادات الاكتئاب أو معترضات البيتا التي تستطيع أن تخفف من الاستجابة للضغط والتوتر.

إنما لسوء الحظ ليس هناك بين العقاقير التي نظرنا إليها أي واحد منها كاملاً، فلا يستطيع أي منها أن يعمل ويكون ذا فائدة في كل حالة من الحالات، حتى إنها عندما تتمكن من وضع حدٍ للمرض العقلي تجدها تترافق بآثار جانبية خطيرة. فالثلاثيات مثلاً قد تسبب جفافاً في الفم، وخفقاناً غير منتظم للقلب، كما تسبب صعوبة بالتبول، كما يمكن لليثيوم أن يتسبب بالإمساك. تتباين هذه الآثار الجانبية وفقاً للعقار ذي الصلة، ووفقاً للاستجابة الفردية للمريض. يعني هذا أن العقاقير «قذرة وملوثة»، حيث إنها ليست حصرية ما يكفي لتركز تحديداً على تلك المنطقة المضطربة من الدماغ. فهي عوضاً عن ذلك تغزو العديد من الأجزاء الأخرى من الدماغ التي تؤدي وظائفها على أحسن حال.

ولذلك أصبح واحداً من الأهداف الرئيسة للباحثين العمل على تخفيف الآثار الجانبية لهذه العقاقير. وقد حدثت بعض الاختراقات، وأنجز بعض التقدم في هذا المضمار. وأشهر ما تم إنجازه اكتشاف عقار بروزاك PROZAC (أو ما يسمى

بالفلوكستين FLUOXETINE) الذي تناوله الملايين من البشر ممن يعانون من الاكتئاب، بمن فهيم الأميرة ديانا. فالبروزاك يختلف عما سبقه من عقاقير من حيث أنه عقار مبني على هدف محدد، ويؤخذ لخدمة غرض معين، وجاء ثمرة لعملية تطوير استمرت طويلاً لإحدى شركات الأدوية، وهي شركة إيلي ليلي ELILILLY، اعتماداً على استخدام علم الدماغ الذي مهد الطريق لهذا الاكتشاف. ولفهم مثل هذا الجهد وفهم طبيعة الحيوان البشري على حقيقتها نحتاج لتتبع بعض العمليات الأساسية التي تجري في أدمغتنا.

كيف تعمل العقاقير؟

يتألف دماغ الإنسان من نيرونات (أو خلايا عصبية) تقوم بتمرير رسائل إلى بعضها البعض، حيث هناك قرابة مئة بليون خلية عصبية يرتبط كل منها بما يقارب ألف خلية عصبية أخرى أو أكثر. وبالتالي ففي رأس كل منا شبكة كبيرة كبر شبكة الهاتف في مدينة نيويورك أو لندن.

تدخل الأحاسيس إلى الدماغ عبر الأعصاب قادمة من بقية الجسم، وتتفاعل مع الحياة الداخلية النشطة للدماغ لتنتج مشاعرنا واستجاباتنا وردود أفعالنا، سواء في حياتنا الواعية أو اللا واعية. تسافر هذه الرسائل داخل كل خلية عصبية بطريقة البث الكهربائي. وعند بلوغها نهاية الخلية تطلق ناقلاً عصبياً كيميائياً يجري عبر نقطة الاشتباك العصبي، وهي الفجوة بين تلك الخلية العصبية والتي تليها. وهذه عندئذٍ تقوم بدورها، حيث تطلق الموجة الكهربائية التي ترتحل إلى الخلية العصبية المجاورة. وبالتالي من أجل إحداث تأثير في تدفق الرسائل عبر الدماغ يمكننا أن نزيد أو ننقص من عمل هذه النواقل العصبية.

هناك على الأقل خمسون من هذه النواقل العصبية، وكل مرور من خلية إلى أخرى يتم باستعمال عدد قليل منها فقط. وبالتالي هناك دارات في الدماغ ترتبط بنواقل عصبية مختلفة. ولما كانت الدارات المختلفة تؤدي وظائف مختلفة وتولّد أحاسيس وسلوكيات مختلفة نستطيع التأثير في الأحاسيس والوظائف بواسطة العمل على النواقل العصبية ذات الصلة. هذا بالضبط ما تفعله العقاقير.

إن النواقل العصبية الرئيسة التي تؤثر في الصحة العقلية هي الدوبامين DOPAMINE والسيروتونين SEROTONIN. يرتبط انفصام الشخصية ويتسبب من ارتفاعٍ زائد في معدل الدوبامين. ولذلك يؤدي الكلوربرومازين عمله وذلك باعتراض مرور الدوبامين إلى الخلية العصبية (المستقبلة أو المتلقية). بتخفيض فعالية ونشاط دارات الدوبامين تنخفض بالنتيجة المعاناة من الانفصام. هناك على أي حال حد معين للجرعة، فالأشخاص ذوي المعدلات المنخفضة من الدوبامين يصابون لسوء الحظ بمرض الباركنسون PARKINSON، وهي تلك الحالة الرهيبة من الارتجاف اللا إرادي المتعذر ضبطه، والناس الذين يموتون بسبب داء الباركنسون ليس لديهم سوى ٢٠٪ من المعدل الطبيعي للدوبامين.

على خلاف ذلك يرتبط الاكتئاب بوجود معدلات قليلة من السيروتونين. وأولئك الذين يُقْدِمُون على الانتحار يعدون قياسياً ذوي معدلات منخفضة من السيروتونين. وبهذا يمكن تقديم العون للمصابين بالاكتئاب بزيادة الإمداد بالسيروتونين، وكانت المهمة الرئيسة من تطوير البروزاك إيجاد عقار يفعل ذلك فحسب، ولا شيء آخر.

ماذا عن المخدرات «المتعية»؟ معظم المخدرات هي منبهات أو مثيرات تعمل عن طريق زيادة الدوبامين. وهذا صحيح بالنسبة للكوكائين الذي يمكن للإفراط في تعاطيه أن يجعل المرء ذهانياً (أو مصاباً بالذهان). ومن المنبهات الأخرى التي يصنعها الإنسان الأمفيتامين AMPHETAMINE، وهو حبة المنشط التي شاعت في الخمسينيات من القرن العشرين، حيث يستطيع الأمفيتامين زيادة الإمداد بالدوبامين. أما النيكوتين فهو أكثر اعتدالاً ووداعة، إذ إنه يقتل الجسم وليس الروح.

حين ننتقل من الحديث عن المنبهات إلى الحديث عن المسكنات والعقاقير المهدئة، مثل الفاليوم، فإن الناقل العصبي الرئيس المستلزم هو الغابا GABA (وهو الحامض الأميني الزبدي الحبيبي) GAMMA-AMINOBUTRIC ACID. يخفف الغابا من معدل إطلاق الخلايا العصبية. وكنتيجة لذلك تخف درجة النشاط (أو الفعالية العقلية). كلا من الفاليوم ومسكنات البريتوريك تقوم بتعزيز فعالية الغابا من خلال إبطاء معدل الإطلاق. والمشروبات الكحولية تفعل الشيء ذاته بالدقة.

هناك أخيراً موضوع الحد من الآلام الشديدة المستعرة. حين يحدث أن يصاب الجنود في ميادين القتال بجراح خطيرة تجد أن قرابة النصف منهم لا يشعرون إلا بآلام طفيفة أثناء الساعات القليلة الأولى من إصابتهم. وهذا يتحدى النمط العصبي البسيط الذي جاء به الفيلسوف ديكارت DESCARTES في القرن السابع عشر، والذي يقول إن الأعصاب تَبثّ أوتوماتيكياً إلى الدماغ ما يحدث للجسم. إن السبب وراء عدم إحساس الجنود بالآلام الشديدة هو نقاط الاشتباك العصبية (أي الفجوات الكائنة بين الخلية والأخرى). ولكي تعبر إشارة الألم إلى الدماغ تحتاج لأن تُحمل عبر هذه الفجوات بواسطة نواقل عصبية طبيعية تدعى الاندورفينات ENDORPHINS، وهذه الاندروفينات تصنع وتطلق عند الجراح والرضوض. كما إنها تظهر بعد عشرين دقيقة تعدو وتهرول لقتل الألم ومنح المصاب إحساساً بالراحة. ولهذا السبب فإن القيام بالتمارين يمكن أن يكون مفيداً أيضاً بالنسبة للآلام العقلية.

تبيّن أن المورفين من حيث الجوهر هو الاندورفين نفسه كيميائياً باستثناء أنه يأتي من الخشخاش، وأنه أيضاً العنصر الفعال في الأفيون والهيروئين (وهو أحد مشتقات المورفين). فالمورفين يسد الطريق أمام الألم بملئه أو شغله لمناطق الاعتراض نفسها التي تتقبل الاندورفين في الخلية العصبية المتلقية. وفي حين أن الشعور بالخفة والنشاط الذي تولده الاندورفينات ليس إدمانياً بسبب سرعة تلاشيها الطبيعي وسرعة اضمحلالها، فإن المسكنات الخارجية والمخدرات الخارجية إدمانية. ولم يحدث حتى الآن أن استطاع أحد إنتاج مسكن أو مخدر خارجي غير إدماني يكون قادراً على الاختراق إلى الدماغ.

أمة البروزاك

إننا قادرون على عيش أي نمط من أنماط الحياة إذا كان ممكناً! لا شك في أننا لن نختار معايشة الشعور بالخفة والنشاط طوال الوقت من حياتنا، لأننا في بعض أوقاتنا نحتاج لأن نكون يقظين وتكون عقولنا حادة ومتنبهة ما يكفي لتنظيم وجودنا. لكنْ بالنسبة للملايين الذين يعانون من عذابات عقلية فإن حصولهم على

شيء أفضل مما لديهم الآن سيكون مصدر راحة لا يصدق. وبالتالي يمكننا هنا أن نطرح السؤال التالي. إلى أي حد ينبغي استعمال العقاقير كي تغيّر من حياة الناس؟

هناك جملة أسباب جيدة تتطلب منك أن تكون حذراً، وجملة أسباب سيئة. إن قسماً كبيراً من العقاقير التي تجتذب الناس، مثل البروزاك، هي عقاقير جديدة نوعاً ما، ولسنا بعد متأكدين تماماً مما قد تسببه من آثار جانبية. فالكثيرون من الناس لا يزالون متأثرين غاية التأثير بالمأساة التي تسبب بها عقار الثاليدوميد THALIDOMIDE في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي حينما تناولت هذا العقار أكثر من عشرة آلاف أم حامل، أنجبن أطفالاً مشوهين.

مع ذلك فالزمن سيسير ومصادر القلق هذه قد تضعف وتتلاشى، وستطغى على الموقف مسألة أكثر عمقاً وأهمية حينئذٍ، إذا سنتساءل: هل نحن راغبون حقيقة في تغيير طبائعنا على نحو دائم باستخدام العقاقير والأدوية؟ حين تغدو الأمور غاية في السوء، لا شك في أن معظمنا سيكون راغباً بذلك. فمعظم الانفصاميين وأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المسي الانقباضي يتناولون أدويتهم، رغم أن الأمر قد يستدعي في كثير من الحالات جهوداً ضخمة تشتمل على دعم الأطباء والأقرباء والعاملين الاجتماعيين لجعل أو إقناع المرضى بتناول أدويتهم، أو إخضاعهم لتلقي العلاج. لكن ماذا عن ذلك الشخص الذي يتصف بطبيعة أو مزاجية اكتئابية على الدوام؟ أو عن ذلك الذي اعتاد الإفراط في القلق وأصبحت هذه الصفة ملازمة لشخصيته عموماً؟

يعمل العالم النفساني بيتر كرامر PETER KRAMER على هذه المسألة ويبذل قصارى الجهد، حيث يصف في كتابه «الإصغاء إلى البروزاك»[٩] ما حصل من تطور في تفكيره هو شخصياً، وما طرأ عليه من تحول. فهو يمارس الطب النفسي ويعالج الاضطرابات العقلية أو العاطفية بالوسائل السيكولوجية، ويؤمن بأهمية فهم أنفسنا واستيعابها، لكنه سنة تلو الأخرى يرى مرضى عالقين في كآبة ضبابية يعيشون بشبه وجود، يعالجهم بالبروزاك فيرفع من حالتهم النفسية والعقلية إلى مستوى جديد من الإنجاز المستمر. إنهم يتحولون من بلهاء بليدين إلى غاية في الحيوية والشجاعة في تناولهم للحياة وامتزاجهم بها وتعاملهم مع الآخرين. وقد عبّر أحد المرضى عن هذه

الحالة إذ قال: «إنك تتوقف عن التفكير بنفسك طوال الوقت». وقد تصبح أقل اهتماماً بالمقارنات الاجتماعية (مقارنة نفسك مع الآخرين) لأنه أمر قد يتسبب لك بالإحباط.

طبعاً ليس كل المرضى الذين يتناولون البروزاك يغدون بحالة إيجابية كهذه. إنما ما الذي علينا أن نفكر به فيما يخص استخدامه من قبل الذين يحولهم إلى إيجابيين؟ هل هذا تحول في الشخصية ناجم عن حبة دواء؟ بيد أن الذين مروا بتجربة جيدة بواسطة البروزاك يقولون شيئاً مختلفاً. إنهم يراقبون التغيير، لكنهم يصفونه بالقول: «إنه إحساس أكبر بالنفس» أو «إنني أغدو أكثر إحساساً بنفسي»، أو «أشعر بانتماء أكبر إلى نفسي». كان الجزء الإيجابي من أنفسهم، قبل تناولهم للبروزاك، يحس بأنه مغلوب على أمره ومقهور من الجزء السلبي، إنما الآن، بعد تناول البروزاك، لن يعود الأمر كذلك أبداً.

يعد هذا الأمر، بالنسبة لبعض النقاد، مجرد باعث على الطمأنينة، لا أكثر. حتى إن النقاد الأكثر تزمتاً والذين يؤمنون بالتطهيرية (البيوريتانية) يقولون إن الشقاء والبؤس جزء من التجربة الإنسانية، ولذلك علينا أن نتقبلهما لا أن نكافحهما. ليست وجهة النظر هذه سوى وجهة نظر لا أخلاقية.

هذا في حين يقر مذهب بيوريتاني آخر بضرورة مكافحتنا للاضطرابات العقلية إنما بوسائل عقلية أو ذهنية، وليس بوسائل فيزيولوجية مادية، فهم يعتبرون معالجة النفس بالأدوية والعقاقير أمراً غير طبيعي، في حين أن تصارعنا مع ما في أنفسنا من مشكلات يعني بالنسبة لهم الاستمرار على النحو ذاته الذي عايشه الإنسان منذ آلاف السنين. لكن إن آمنا بأن علينا ألا نعبث بالطبيعة، فإننا لن نستطيع أبداً معالجة أمراض السرطان وأمراض القلب، والمفاصل المصابة بالروماتيزم، أو أياً من آلاف الأمراض والعلل التي نعاني منها. إن مثل هذا المدخل للمشكلات العقلية يكشف عن ثنائية الجسم والعقل، وهي فكرة تعني أن على الأطباء أن يلتزموا بمعالجة الأمراض الجسدية، وأن يتركوا العقل ليعالجه علم النفس والدين. لكننا غدونا، منذ داروين، نعرف الكثير الكثير مما لا يسمح لنا بالتفكير على هذا النحو. إنه لأمر حتمي، لا ريب، أن يقوم معظم الناس باستخدام

العقاقير الطبية ومواكبة تطورها ليرفعوا ويحسنوا من حالتهم العقلية، ولا شك أن عدد الذين يتناولون هذه الأدوية سيزداد بازدياد التقدم الحاصل في هذا الميدان.

قتل الإبداعية

تبعاً لذلك هل ستضعف شرارة الإبداع التي غالباً ما ارتبطت بتجربة الشقاء ومعايشة البؤس؟ إنه لسؤال في غاية الشرعية. لقد أدرك الناس دائماً الرباط والعلاقة بين الإبداعية الفنية من جهة والتجربة العاطفية بحدودها القصوى من جهة ثانية؛ حيث نستذكر هنا ما يقوله الملك ثيسيوس KING THESESUS في «حلم ليلة في منتصف الصيف» A MIDSUMMER NIGHT'S DREAM :.

«المجنون والعاشق والشاعر

كلهم يصنعهم الخيال،

فهم

يفهمون ويدركون

أكثر مما يفهمه ويدركه العقل الهادئ

الذي يفتقر للانفعالية والاهتياج».

لقد أكدت البحوث الحديثة على صلة الوصل بين الإبداعية وعدم الاستقرار العقلي. وقد بيّنت دراسة أجريت على /٢٩١/ شخصية عالمية مشهورة (هم الآن أموات) أن الفنانين العظام والكتاب والأدباء المبدعين كانوا على الأرجح أكثر الناس معاناة من الاكتئاب مقارنة مع بقية السكان[١٠]. هم بالطبع لم ينتجوا أي شيء ملفت للنظر أثناء فترات اكتئابهم[١١]، لأن إبداعيتهم كانت تأتي بين فترة من الاكتئاب وفترة أخرى، وكانت في بعض الأحيان تبرز أو تتأكد بالمس أو الهوس الذي يترافق مع حالة من الاكتئاب المسي الانقباضي[١٢]. وتكشف الدراسات الحديثة التي أجريت على كتاب وأدباء معاصرين عن صحة هذه الرواية.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: «هل سيصبح المبدعون أقل إبداعاً إن تمت معالجتهم من مشكلاتهم العقلية؟ لدى الفنان إدوارد مَنش EDUARD MUNCH، الذي رسم اللوحة المشهورة «الصرخة» وأُدخل إلى المشافي مرات عدة، وجهة نظر واضحة في هذه المسألة، إذ يذكر: قال لي أحد الألمان يوماً: «لكن بإمكانك أن تحرر نفسك من الكثير من المشكلات والمتاعب، وتتخلص من معاناتك النفسية والعقلية». وأجبت أنا بالقول: «إن هذه المشكلات والمتاعب هي جزء مني وجزء من فني؛ فلا يمكنك تمييزها عني، ولو انتزعتها مني لتحطم فني. إنني أريد الإبقاء على هذه المعاناة»[١٣].

على أي حال، ما الذي يظهره البرهان والدليل؟ أو بمعنى أدق:

ما الذي يحدث حينما يتداوى مرضى الاكتئاب المسي الانقباضي بعقار الليثيوم، الذي يخفف كلا الجانبين: المس والاكتئاب، أو المس والانقباض؟

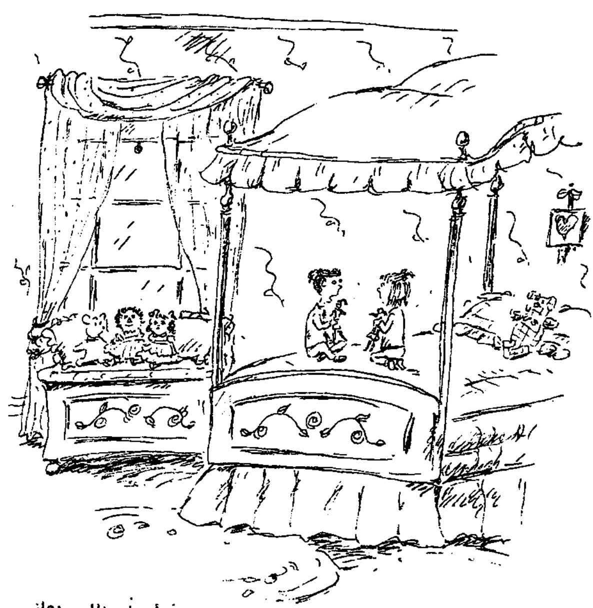
عندما سئلت مجموعات من الفنانين والأدباء سبق لهم أن تناولوا الليثيوم عن الآثار التي أحدثها بهم، أفاد معظمهم أن إبداعيتهم وقدرتهم على الخلق ازدادت تحت تأثير الليثيوم، في حين ذكرت الأقلية منهم أن إبداعيتهم لم تتأثر لا زيادة ولا نقصاناً، لكنهم أحسوا بأنهم أكثر سعادة.

لذا فليس من الواضح ما إذا كانت إبداعية هؤلاء الناس، المضطربين عقلياً وغير المتزنين نفسياً، تنشأ عن معايشتهم للمعاناة. لربما نشأت عموماً من طبيعة جيناتهم أو مورثاتهم. إليكم الدليل: يمكننا أن نأخذ مجموعة من مرضى الاكتئاب المسي ومجموعة من أقربائهم، ونقارن القدرة الإبداعية لدى المجموعتين. تبيّن أن الأقرباء هم أكثر إبداعية من مرضى الاكتئاب المسي أنفسهم، والسبب في ذلك هو أن عدد تجاربهم السيئة أقل رغم امتلاكهم للكثير من الجينات ذاتها التي يمتلكها المرضى، وبالتالي فإن ما يخوضه الإنسان من تجارب سيئة وما يواجهه في حياته من مواقف، وطبيعة تعامله مع هذه المواقف، ونمطية استجابته لجملة تجاربه الحياتية عموماً، هي المسؤولة عن الإصابة بالاكتئاب المسي. طبعاً ما يعوّل عليه هنا وبشكل رئيس عدد هذه التجارب وحجم ونوعية المعاناة.

بناءً على هذا الدليل فإننا لن نخسر شيئاً إن قمنا بتخليص مرضى الاكتئاب المسي الانقباضي، وتحريرهم مما يجثم على أكتافهم من أعباء ومعاناة نتيجة ما عايشوه من تجارب سيئة ورهيبة. لا شك في أن الخيار عائد لكل فرد في أن يتقبل العلاج أو يرفضه، إنما علينا أن نتذكر أن نسبة واحد من كل خمسة مرضى بالاكتئاب المسي الانقباضي كانوا ينتحرون قبل دخول الليثيوم ميدان المعالجة. إنني أتحسر هنا على عدم ظهور الليثيوم في وقت مبكر، فلو أنه اكتشف باكراً لكان عدد اللوحات التي رسمها فان كوخ، ذلك الفنان الهولندي، أكثر بكثير، وكنا خففنا من المعاناة التي قاساها عباقرة التاريخ. اليوم وبفضل ما يقدم الطب النفسي والطب العقلي من عون، نحس بأننا بخير وننعم بطمأنينة وأمان أكثر حجماً، ولا نخسر المبدعين.

إن أردنا حقاً زيادة المعاناة لدى البشر لاستطعنا بكل سهولة ترتيب القيام بذلك، إنما بدلاً عن رفع مستوى المعاناة لدى الناس علينا أن نستخدم معارفنا الواسعة وعلومنا التي تتطور يوماً بعد آخر في عملية السيطرة على البؤس، ومقارعة الشقاء الذي يتأتى من جينات غير مناسبة ومن طرائق مدمرة في التنشئة والتربية.

وبسخرية أقول ما الذي سيهزم في النهاية تلك العقاقير السيئة، وتلك المخدرات، ولا سيما الهيروئين والكوكائين، ويضع حداً لتعاطي الناس لها؟ إنها أدوية الطب الحديثة التي تعمل بشكل أفضل منها بكثير. حيث ستكون هذه العقاقير الحديثة أكثر أماناً وغير إدمانية. وستمكن هذه العقاقير، جنباً إلى جنب مع طرائق المداواة الإدراكية، الكثيرين من الناس ذوي الأمزجة المضطربة والحالات النفسية والعقلية غير المستقرة، وأولئك الذين يعيشون حياة غاية في العسر والقسوة من أن يصبحوا أكثر سعادة.



«أن أنعم بطفولة سـعيدة لم ينعم بها والـديّ أبداً. ذلك يجعلني أحس أحياناً أنه أمر يستدعي مسؤولية لا أستطيع تحملها».

استنتاجات تهم عالم اليوم

«الطبيعة» سيد أولنت *Mr. Allnut* هي الشيء الذي خلقنا. نحن البشر، في هذا العالم كي نرتفع فوقه؛ كي نكون أسياداً لا عبيداً لها.

هذا ما قالته كاثارين هيببرن *Katharine Hepburn* لـ همفري بوغارت *Humphrey Bogart* في مسرحية «الملكة الأفريقية» *African Queen*

ها نحن هنا كمجتمع، لسنا أكثر سعادة عما كنا عليه قبل خمسين سنة خلت[1] رغم أن شتى فئات المجتمع قد غدت أكثر بحبوحة وغنى، والأهم من ذلك أوفر صحة. في هذا العالم الجديد، الذي يمنحنا كل الفرص الملائمة لصناعة سعادتنا، ما الأشياء التي نستطيع القيام بها، لكننا لا نقوم بها؟

لقد حاولت في هذا الكتاب أن أستعرض ما يتوفر لنا من دلائل وبراهين[2]، ولا سيما أننا قد أضحينا ذوي معرفة كافية الآن كي ندرك الفلسفة الاجتماعية التي من شأنها أن تزيد من سعادتنا، والسياسة الاجتماعية التي تخفّض منها. أعرض عليكم الآن بعض الأشياء الجوهرية التي نعرفها وطرائق تطبيقها، إنها اثنتا عشرة حقيقة عن السعادة.

للسعادة أهميتها

- **السعادة بعد موضوعي لكل تجاربنا في الحياة**[3]. وهي أمرٌ يمكن قياسه، إذ تستطيع أن تسأل الناس عن مشاعرهم وطبيعة أحاسيسهم، كما تستطيع أن تسأل

أصدقاءهم أو المراقبين الذين يجرون مسوحاً أو تقييمات مستقلة. ونستطيع الآن، وبكل كفاءة وجدارة، أن نقيس النشاط الكهربائي في الأجزاء التي نريدها من دماغ الإنسان، وتستطيع هذه المقاييس المختلفة أن تعطي إجابات ثابتة ومنسجمة عن حجم السعادة التي يحس بها المرء. ومن خلال هذه الإجابات نكون قادرين على تتبع الصعود والهبوط في التجربة الحياتية لأي كان. وبإمكاننا أيضاً أن نجري دراسةً مقارنة لمعدلات السعادة لدى أشخاص مختلفين. لا شك في أن هذه المقاييس لا تزال في طورها الخام، غير مكتملة النضوج، إلا أنها تتطور وتتحسن بصورة سريعة.

بالتالي فالسعادة ظاهرة حقيقية وموضوعية، علاوة على أن الأحاسيس الجيدة تطرد تلك السيئة والعكس صحيح. والسعادة بالنتيجة بُعدٌ فردي لكل تجاربنا الواعية وحياة يقظتنا؛ بُعدٌ يجري من الحد الأقصى إلى الحد الأقصى؛ من أشد درجات الألم والشقاء إلى أعلى درجات الفرح والرضا.

- لقد بُرمجنا كي نبحث عن السعادة ونسعى في سبيلها. إن مصادر السعادة غالباً ما تتضارب فيما بينها، حيث مصدر يتعارض مع آخر، ونحن نختار مصادر سعادتنا تبعاً لتكاليفها النسبية، وتبعاً لدرجة فائدتها لسعادتنا. إنما يمكن القول عموماً إن أي مصادر تجعلنا سعداء هي مصادر جيدة، ولذلك ساعدت هذه المصادر على دوام واستمرار الجنس البشري. وهذا لا ينطبق على الحب والجنس كمصادر للسعادة فحسب، إنما ينطبق أيضاً على قدرتنا الغريزية على التعاون. فالسلوك الأخلاقي في معظمه، وليس في كله، يجعل الإنسان يحس بشكل أفضل. فإذا كنا قد بُرمجنا لنسعى في سبيل السعادة وننشد بلوغها، ليس من عجبٍ في أن السعادة ضرورة جوهرية ومركزية لحياة كل منا.
- إنه لأمر بديهي أن يكون المجتمع الأفضل هو المجتمع الأسعد، أو هكذا هي فكرتي. وأولئك الذين وضعوا الإعلان الأمريكي للاستقلال كانت لديهم الفكرة الصائبة. وهذا يعني أن السياسة العامة للدولة؛ أي دولة، ينبغي أن نحكم عليها ونشكل رأينا فيها وفق الكيفية التي تتهجها لزيادة سعادة الإنسان ولتخفيف حجم آلامه وبؤسه. وعلى النحو ذاته يتوجب أن يهدف السلوك الخاص إلى إنتاج أكبر قدر ممكن من السعادة الشاملة.

لقد ظهرت الكثير من الطروحات ضد هذه الفلسفة، لكن لم يصمد أي منها بل إن الكثير منها اختفى وتبخّر في ضوء معارفنا الجديدة في علم النفس، كما إن أياً منها لم يقترح مبدأً آخر ذا قيمة يستطيع أن يكون حَكَماً أو مرجعاً حينما تتعارض قاعدة أخلاقية (كالصدق وقول الحقيقة) مع قاعدة أخلاقية أخرى (كالعطف والإحساس بالود تجاه الآخرين).

- **إنه لمن غير المحتمل أن يصبح مجتمعنا أكثر سعادة إن لم يتفق الناس على أن** هذا هو بالفعل ما نريده أن يحدث. ولهذا نجد أن الهدف المنشود لمبدأ السعادة القصوى يرمي إلى وظيفتين: مساعدتنا على التفكير بطريقة هادئة ونزيهة في كيفية تنظيم المجتمع، ودفعنا نحو الالتزام العميق والشديد بالصالح العام وبكل ما فيه خير المجتمع ومنفعته. يحتاج المجتمع الحديث بشدة إلى مفهوم محدد للصالح العام يلتف حوله الجميع وتتوحد جهودهم لخدمة أهداف مشتركة تنعكس خيراً على شتى أفراد المجتمع. وها هو المفهوم الصحيح: نريد زيادة السعادة الشاملة، ونلزم أنفسنا بالسعي الدؤوب للوصول إلى هذا الهدف. ما من فرد، طبعاً، سيبلغ هذا الهدف المثالي تمام البلوغ، لكننا عندما نقرُّ بهذا الهدف وبهذه الغاية، فإننا على الأرجح سنعيش قريبين منها.

مصادر السعادة

وبالتالي ما الذي يجعل الناس سعداء؟

- **البشر من حيث الجوهر كائنات اجتماعية.** معظم الناس يفضلون أن يكونوا بصحبة الآخرين معظم الوقت. لذا فالصداقة والزواج أمران يجعلان الناس أكثر سعادة؛ بينما تسبب البطالة بؤساً يذهب في تأثيره إلى ما هو أبعد من مجرد خسارة الدخل، لأن البطالة تحطم رباطاً اجتماعياً. والحقيقة أن روابطنا الاجتماعية هي التي تحدد، إلى درجة كبيرة، هويتنا الشخصية، وتعطي معنى لحياتنا. لذا فهي مغالطة جسيمة يرتكبها الكثيرون من الاقتصاديين حينما

ينظرون إلى التفاعل بين الناس على أساس أنه، بشكل رئيس، وسيلة للوصول إلى غاية، وليس غاية بحد ذاته، إضافة إلى كونه وسيلة. وينطبق هذا أيضاً على العمليات السياسية. فالكثيرون من الاقتصاديين يتذمرون ويشتكون من أن الناس تهتم بالعمليات لا بالنتائج. لكن إذا كان الناس هكذا، فمن نحن لنقول أن عليهم أن يكونوا غير ذلك؟.

• نريد ككائنات اجتماعية أن نشعر بالثقة تجاه بعضنا البعض، حيث يمكن تفسير أو تعليل المعدل الوسطي للسعادة في بلد من البلدان مقارنة مع بلدٍ آخر، بواسطة ستة عناصر محورية (نستطيع استخدامها أيضاً لتفسير معدل الانتحار). هذه العناصر هي: النسبة المئوية لكل من: الذين يقولون إن بالإمكان الثقة بالآخرين، الذين ينتمون لتنظيمات اجتماعية، معدل الطلاق، معدل البطالة، نوعية نظام الحكم، المعتقدات الدينية. ومما لا يبعث على السعادة هبوط مستويات الثقة بشكل حاد في الأربعين سنة الماضية في كل من بريطانيا والولايات المتحدة، رغم أنها لم تهبط في بقية بلدان أوروبا. لقد انخفضت النسبة المئوية للبالغين (في الولايات المتحدة وبريطانيا) الذين يعتقدون بأن معظم الناس جديرون بالثقة إلى نصف ما كانت عليه في الخمسينيات من القرن العشرين. ولذلك فالسياسات التي تشجع على الثقة وتعزيزها تعد ذات أهمية بالغة، حيث يتوجب على هذه السياسات أن تشتمل على منهجيات معينة للتربية الأخلاقية في المدارس، وأن تسهم في بناء أسر مستقرة وبيئات اجتماعية وطيدة، وتوفر أماكن ثابتة.

نحن لا نرغب ولا نريد تحولاً جذرياً في وظائفنا وأعمالنا أو أماكن إقامتنا أو زواجنا، إلا إذا كانت الفوائد الواضحة لذلك أكثر وزناً وثقلاً وأهمية من التكاليف البشرية والتكاليف الأخرى. كما لا نريد لمؤسساتنا ولقطاعات الخدمات لدينا أن تعيد إنشاءها وتنظيمها بشكل متكرر مع خسارات جسيمة للثقة في كل مرحلة. لقد قام القادة السياسيون في أمريكا وبريطانيا، لسوء الحظ، برفع مستوى «المرونة» و «التغيير» إلى درجة مساوية لمستوى الأمومة وفطائر التفاح. إنما هنالك فوائد كثيرة وضخمة للصلابة والحزم (عكس المرونة) وللقدرة على التنبؤ

وفق ما يؤمن به الأوروبيون. إذ يُظهر الدليل أن الإفراط المستمر في التفاؤلية ومناشدة الكمال ليسا السبيل الأفضل لبلوغ السعادة، لأن احتمال أن تكون سعيداً يغدو أكبر فيما لو أنك ارتضيت بما هو كفاية عما لو أنك تحسُ بأن عليك دائماً أن تملك ما هو الأفضل وتحصل على ما هو الأكبر.

كما يرغب الناس في أن يكونوا محط ثقة الآخرين، وأن يكونوا جديرين باحترام الآخرين، وهذا يستدعي امتلاكهم لبعض الاستقلال الذاتي. فمعظمنا يجب أن يشعر بأنه يعمل بشكل حسن ويقدم العون للآخرين، لأننا لا نستطيع توقع احترام الآخرين لنا دون ذلك، وهذا يعتبر عاملاً مهماً في التحريض على العمل، والحث على إنجازه بالشكل المناسب، إذ يمثل تلبيةً لمبادئ وقواعد السلوك المهني، لكن مع ذلك، وفي السنوات الأخيرة، دأب أرباب العمل على استخدام الحوافز المادية أكثر فأكثر، لتحريض الناس نحو الأداء الأمثل، وقد أضحت الحوافز المرتبطة بالأداء تغزو كل مؤسساتنا ودوائرنا بما في ذلك قطاعات الخدمات العامة.

إن أولئك الذين يؤيدون مثل هذا التصرف يعتقدون بأنهم حين يضيفون حافزاً إضافياً يجعلون الناس أكثر التزاماً ببذل جهود أكبر، ويفترضون أن كل الحوافز الأخرى ستستمر محافظة على قوة وجودها. إنما ليس هكذا هم الناس؛ فحينما تدفع للناس لقاء قيامهم بشيء ما تراهم يتوقفون عن الإحساس بأنك تتوقع منهم عفوياً وأوتوماتيكياً القيام بهذا الشيء، وبالنتيجة فقد يبذلون جهداً أقل. ولذلك قد لا يكون تحديد المهام للعاملين والدفع لهم لإنجاز هذه المهام السبيل الأفضل لإحداث ثورة في قطاعات الخدمات العامة.

- **كما يتعلق الناس بشدة بما هو عليه الوضع الراهن. فهم يكرهون الخسارة من أي** نوع، ويعيرون اهتماماً للمكاسب والأرباح أقل مما يعيرونه من اهتمام للخسارات. وقد وجد الباحثون، بصورة قياسية، أن خسارة مئة جنيه إسترليني من الدخل تؤذي العاملين بشكل مضاعف عما تدخله إلى نفوسهم من ارتياح إضافة مئة جنيه إلى مداخيلهم. وهذا ليس مجرد أمر مزعج يمكن تجاهله ببساطة، بل إنه حقيقة علينا أن نأخذها بالحسبان. مع ذلك يقوم المسوِّغون (أو المبررون)، وبسعادة، بإعادة تنظيم الأشياء دون أن يزينوا بدقة ما يخلفه تحطيم نظام قائم من آثار سلبية في السعادة.

وبتعميم أوسع يمكنني القول إن الناس يحبون ما هو مألوف بالنسبة لهم. فمعدل الجريمة والمرض العقلي يعد أعلى في البيئات الاجتماعية المختلطة، والتي يرتادها أناس عابرون يقيمون فيها بصورة مؤقتة، في حين تتعادل من حيث الجوانب الأخرى. وتعد هذه الحقيقة تكلفة مهمة يدفعها الناس من سعادتهم نتيجة مبدأ التحركية الجغرافية والتنقل وعدم الإحساس بالاستقرار في بيئة اجتماعية ثابتة. ينصح علماء الاقتصاد البريطانيون والأمريكيون الأوروبيين بضرورة الانتقال، بصورة أكبر، والتحرك من مكان عمل إلى آخر؛ ويزعمون أن ذلك سيزيد بالتأكيد من الإنتاجية. إنما هذا أمر غير مرغوب فيه إلا إذا كانت المكاسب والأرباح من إنتاجية أعلى أكبر أهمية وأكثر وزناً من الخسائر الناجمة عن معدلات أعلى للجريمة، ومن فقدان الإحساس بالاستقرار العائلي. لذا فالسعادة، وليس الدينامية، هي ما يجب أن يكون الهدف بالنسبة للسياسة العامة للدولة.

- يتمتع البشر أيضاً بحاسة فطرية نحو المنصب. فقد زرع «الاختيار الطبيعي» في الكائنات البشرية الرغبة بالقيام بما هو أفضل من الآخرين، أو على الأقل مواكبتهم. وهذا بدوره ما يسبب سباق الجرذان. في أي سباق هناك عددٌ محددٌ من الفائزين، ومقابل كل فائز هناك خاسر، فهي لعبة نتيجتها الصفر. وينطبق هذا، بشكل مشابه على سباقات المناصب، إذ إن الكم الإجمالي للمناصب في المجتمع ثابت.

ويشكل هذا الأمر سبباً رئيساً للفشل في عملية جعل المجتمع أكثر سعادة.

وبالتالي ما الذي يمكن فعله؟ إذا عمل شخص ما بجهدٍ أكبر وحصل على مال أكثر فإنه قد يكسب لنفسه زيادة في دخله مقارنة مع الآخرين، إلا أن الآخرين بالنتيجة يخسرون لأن مداخليهم الآن هبطت مقارنة مع الدخل الجديد لذلك الشخص. فهو لا يكترث لما يسببه للآخرين من تلوث بفعله ذلك؛ ولذلك علينا أن نمده بحافز أوتوماتيكي يجعله يهتم ويكترث. وهذا بالضبط ما يوفره فرض الضريبة، أي إن اقتطاع ضريبة منه على دخله الإضافي يخلق هذا الباعث لديه كي يهتم بالآخرين ويكترث لأمرهم، وبالتالي يتوقف عن تلويث حياتهم. فإذا جعلنا الضرائب متعادلة مع الضرر الذي يسببه فرد للآخرين حينما يجني أكثر، فإنه

عندئذٍ لن يعمل بجهد أكبر من زملائه أو لساعات أطول إلا إذا كانت هناك مع ذلك منفعة حقيقية إضافية إلى المجتمع ككل. لذلك فهو أمر في غاية الفعالية والجدوى عدم التشجيع على جهود عملٍ من شأنها أن تجعل المجتمع بحالة أسوأ، ولهذا تعد الضريبة وسيلة لاحتواء سباق الجرذان، وعلينا التوقف عن تقديم الاعتذارات عن الآثار المميزة التي تسفر عن عملية فرض واقتطاع الضريبة (رغم اعتبار البعض لها بغيضة وخاطئة). بعدئذٍ إن استمر مقتطعو الضرائب بالاعتقاد بأن على الناس بذل جهدٍ أكبر في عملهم أو العمل لساعات أطول، سيكون لزاماً عليهم تبرير ذلك.

هناك أيضاً وسيلة أخرى لتقييد سباق الجرذان: التربية. لقد تجاوزنا حقبة «النشوء» حينما كان الأصلح هو القادر على الاستمرار بالوجود فحسب. لذا علينا أن نعلّم أولادنا ألا يولوا المنصب امتيازاً أكبر، وأن القيمة الأكبر هي لمساعدة الآخرين من الناس. هذه الفكرة ليست جديدة، إلا أنها أخذت تحظى بأهمية حقيقية في هذه الحقبة التي نعيشها من الفردية غير المقيدة. ولا يمكن لهذه الفكرة أن تنتصر إلا بدعم من الأدلة والبراهين والحجج الفكرية الصلبة.

- كما إن البشر غاية في التكيف، شأنهم في ذلك شأن بقية الحيوانات. فالناس يستطيعون تكييف وملاءمة مشاعرهم مع التجربة التي يعيشونها، ولذلك، حينما تتغير الأشياء تأخذ ردود أفعالنا المبدئية بالضعف والتلاشي شيئاً فشيئاً، وترانا نرتد نحو الحالة الأولى لمشاعرنا. وإذا طرأ تحسنٌ على الأشياء، وغدت أفضل، ترانا بعد مدة من الزمن نسلّم بها. وإذا تبدلت الأشياء نحو الأسوأ ترانا أيضاً نتقبلها بالتدريج عموماً. ويُعَدُّ هذا سبباً آخر لإخفاق النمو الاقتصادي في زيادة سعادتنا ورفاهنا بقدر ما كنا نتوقع. فعدد الناس الذين لا يحسون بالرضا إزاء أوضاعهم المالية لا يزال مرتفعاً بالدرجة ذاتها التي كان عليها قبل ثلاثين عاماً، رغم أن الناس أكثر غنى بعدة أضعاف عما كانوا عليه. إنه لأمر محزن!

بكلمات أخرى أقول إن الدخل أمر إدماني. أفترض أن دخلي وإنفاقي ارتفعا هذا العام، في العام المقبل سأكون بحاجة حتى إلى دخل أكبر كي أبلغ مستوى معيناً من السعادة. فالحقيقة هي أن التغيير في الدخل، وليس الدخل نفسه، هو الذي

يؤثر إلى درجة كبيرة في السعادة... إلا إذا كنت فقيراً جداً. يختلف الدخل من هذه الناحية اختلافاً شديداً عن، لنقل مثلاً، الصداقة، لأنني عندما أحصل على عدد أكبر من الأصدقاء هذا العام، وهو أمر له آثاره الإيجابية الدائمة في سعادتي الشخصية، فإنني لا أنظر إلى أصدقائي على أنهم أشياء مسلم بها. وأظل بحاجة إلى عدد أكبر من الأصدقاء في السنة التالية. إننا سريعو الاعتياد على الأشياء التي يمكن للمال أن يشتريها بدرجة أكبر من اعتيادنا على الأشياء التي لا يستطيع المال شراءها: أي على السلع والبضائع والمشتريات أكثر منه على العلاقات.

لمّا كان معظم الناس لا يتنبؤون بالآثار الإدمانية للدخل والإنفاق، فإن عملية فرض الضريبة لها هنا دور مفيد، مثلما لها دور بالنسبة لأشكال أخرى من الإدمان، مثل التدخين. فالضرائب تثبط من عزيمتنا على القيام بعمل إضافي أو إجهاد أنفسنا بالعمل لساعات أطول، لأن هذا من شانه أن يتمخض عن تحسن في سعادتنا أقل مما نتوقع.

لو ضممنا فكرة التعود هذه إلى فكرة البحث عن المنصب سنكون قادرين على القول بقوة وتوكيد إن الضرائب ضمن مستوى معين ليست عديمة الفعالية، على نحو ما يزعمه الكثيرون غالباً. على العكس، نحتاج إلى ضرائب تفرض على الدخل من أجل المحافظة على توازن جيد ومقبول بين كفتي العمل والحياة. وبالمقابل، إن ما يقتطع من ضرائب سيسهم لا شك بزيادة الإنتاج، لكن هل سيحسن من نوعية حياتنا؟ بعبارة أخرى، حينما تؤدي عملاً إضافياً وتجهد نفسك بساعات عمل أطول، ستكون بالطبع قد كسبت دخلاً أعلى، لكنك تكون قد أخليت بمعادلة الحياة والعمل، الأمر الذي لا يجعلك أكثر سعادة من الآخرين؛ فقد حدث هذا على حساب ذاك.

- على أي حال، كلما أصبح الناس أكثر غنى كلما تضاءلت إمكانية المداخيل الإضافية لإحداث زيادة بمستويات السعادة. كانت هذه هي الحجة التقليدية لعملية إعادة توزيع الضريبة، وقد أكدتها الأبحاث الحديثة للسعادة؛ حيث تنطبق هذه الحجة على البلدان من الداخل وعلى البلدان منفصلة. ففي البلدان الفقيرة يسهم الدخل الإضافي بزيادة السعادة أكثر مما يسهم به في البلدان الغنية، ولهذا

السبب ينبغي أن تكون مساعدة العالم الثالث إحدى الأهداف الأخلاقية المحورية بالنسبة للمجتمع الغربي. زد على ذلك أن السياسات التي ستسهم بشكل مؤكد بزيادة شقاء الإنسان، كاستصدار قوانين لينة وغير صارمة تجاه ممارسة القمار مثلاً، لا يمكن أبداً تبريرها بالدخل الذي ينتجه المقامرون، وبالتالي ليس الدخل هو كل شيء.

• بواسطة التربية والممارسة يغدو من الممكن تحسين حياتك الداخلية وتقبل نفسك بشكل أفضل، والإحساس بالآخرين بصورة أكبر. هناك في معظمنا قوة إيجابية عميقة نستطيع إطلاقها وتحريرها إن استطعنا التغلب على أفكارنا السلبية. وينبغي أن يكون تطوير هذه القوة الداخلية في الشخصية أحد الأهداف الرئيسة للتربية. وهناك بالنسبة للبالغين أشكال مختلفة ومتعددة من الممارسات الروحية التي تساعد على إنتاج طمأنينته للعقل، منها ممارسة التأمل كالبوذيين، ومنها علم النفس الإيجابي. وبالنسبة للذين يعانون المرض ويقارعون الآلام، هناك الطب الإدراكي وطرائق المعالجات الحسية التي حظيت بسجل جيد من النجاح. أما بالنسبة لأولئك الذين يعيشون أقصى درجات البؤس والشقاء هناك الأدوية النفسية وطرائق المداواة الإدراكية التي أثبتت قدرتها على إحداث تغييرات ملموسة في هذا المضمار في الخمسين سنة الماضية، والتي من المتوقع أن تحرز خطوات جديدة أخرى في حقل تقدمها في هذا المجال.

• يمكن للسياسات العامة العمل على إزالة البؤس من حياة الناس بسهولة أكبر بكثير من إحداث ارتفاع في مستويات السعادة. ويعود السبب في ذلك إلى أن أسباب البؤس هي الأكثر وضوحاً، ولا سيما حينما ننظر إلى ما هو أبعد من دائرة الأسرة. كما إنه أمرٌ صحيح من الناحية الأخلاقية أن نعطي أهمية أكبر لعملية تحرير الناس من بؤسهم وتخليصهم من شقائهم، الأمر الذي من المفترض أن يشكل بؤرة اهتمام مركزية بالنسبة للسياسة العامة للدولة. إن أكثر فئات المجتمع شقاءً في الغرب هم أولئك الذين يعانون من المرض العقلي، ونحن نعرف كيفية مساعدة القسم الأكبر منهم، إنما من يتلقى العلاج منهم حالياً لا يتجاوز الربع. إننا بحق ندين لهم بما هو أفضل من ذلك.

حكمنا على الاقتصاديين

بعد أن أُعطينا هذا كله هل يُعد الاقتصاديون على خطأ أم على صواب في طريقة تناولهم السائدة لمشكلاتنا؟ جزئياً على خطأ، وجزئياً على صواب. سأبدأ بالجانب الجيد. يعد كل فردٍ فينا أكثر معرفة بنفسه من أي شخص آخر. وبالتالي هناك الكثير من المكاسب من شتى الجوانب إن استطعنا أن نتبادل بحرية السلع والخدمات فيما بيننا، بما في ذلك أعمالنا ووظائفنا. هذا هو الحال لا سيما في الأسواق الكبيرة، حسنة الاطلاع، حيث لا أحد يؤثر في الآخر إلا بواسطة عملية التبادل الطوعي. وبالفعل كشف الاقتصاديون وبصواب عن أن النتائج ستكون غاية بالفعالية والجدوى إن توفرت هذه الشروط وكان بالإمكان وضع العقود موضع التنفيذ وكنا على دراية بأذواق الناس. بعبارة أخرى، كل منا سيكون سعيداً أكبر قدر ممكن دون أن يتسبب في جعل شخص آخر أقل سعادة. وهذا الإدعاء الهام يسهم في المساعدة على تعليل النجاح غير العادي لرأسمالية ما بعد الحرب في إحراز تقدم ملموس. لكن، مع ذلك، لماذا لم يضمن هذا التقدم ارتفاعاً في مستوى السعادة الشخصية للإنسان؟ السبب هو أن الكثير من الأشياء الهامة جداً التي تمسنا لا تصلنا بواسطة التبادل الطوعي. كما أن أذواقنا وآمالنا وقواعدنا السلوكية ظلت دون تغيير، وهذه أمور تؤثر أيضاً في سعادتنا.

يؤثر الآخرون فينا بواسطة العديد من الأقنية التي تتجاوز عملية التبادل الطوعي. فعملية التبادل الطوعي ليست سوى جزء محدود فقط من القصة برمتها. على سبيل المثال، نحن نتأثر بصورة مباشرة باكتشافنا للكيفية التي يعيش الآخرون حياتهم وفقها كما يتأثر أولادنا بهذا الأمر بصورة أكبر. كما تؤثر الدعاية والإعلان بمفاهيمنا. ونتأثر أيضاً مكرهين بما يقع في الشارع من جرائم، ونتأثر بحميمية وودية جيراننا، ولربما أيضاً بما تتعرض له زوجاتنا / أزواجنا من مواقف إغوائية إغرائية من قبل زملائها / زميلاته. ولهذا السبب لدينا قوانين وأنظمة

وقواعد من شأنها تنظيم شتى أنواع المؤسسات الاجتماعية وأنماط السلوك، والتي تذهب إلى ما هو أبعد من مجرد تنفيذ عقود واتفاقيات إرادية وطوعية.

أضف إلى ذلك حقيقة أن قيمنا نفسها يمكن أن تتغير. فقد أصبحنا في الأربعين سنة الماضية أكثر نزوعاً نحو الاتجاه الفردي، ولا سيما في بريطانيا والولايات المتحدة. مما جعلنا أكثر تأثراً من ذي قبل بأفكار تشارلز داروين ومبالغاته فيما يخص «البقاء للأسلم»، وبأفكار آدم سميث عن «اليد الخفية»[٤]. وكانت النتيجة أن وصلنا إلى حالة من الانحدار الموثّق لمستويات الثقة.

يلجأ زعماؤنا وقادتنا بصورة متنامية إلى استخدام لغة جازمة وصارمة في وصفهم للعالم الذي نعيش فيه. حيث غدوا لا يتحدثون إلا قليلاً عن الأمن والبيئة الاجتماعية، ويتحدثون أكثر عن الصراع التنافسي، ويقولون إنه لم يعد بالإمكان العمل على توفير الأمن. إن هذا الكلام هراء، ويتفق معظم الاقتصاديين على أنه كلام هراء. فكلما أصبحنا أكثر غنى من ذي قبل، كلما كان بمقدورنا أن نختار بحرية حجم ما يمكن أن نخصصه من ثروتنا الزائدة لمستويات معيشة أعلى، وحجم ما يمكن أن ننفقه منها على موضوع الأمن والأمن الوظيفي والشيخوخة والبيئة الاجتماعية. إن الهدف من السياسة هو جعل العالم مكاناً أكثر وداً ومحبة، وليس منطقة انقضاض.

العالم الأفضل
هو العالم الذي يتعامل مع السعادة بصورة جدّية

بناءً على ما أسلفت، ما هي صورتي الذهنية عن المجتمع الأفضل الذي يشعر الناس فيه بأنهم تحت وطأة خطرٍ أقل حجماً، وضغطٍ أقل ثقلاً، ويستطيعون في ظله استثمار خيرات وموارد هذا العالم، وهو الاستثمار الذي جعله العلم ممكناً في يومنا هذا؟ ما الذي علينا فعله بشكل مختلف إن حوّلنا هدفنا نحو بلوغ أسلوب أكثر سعادة في الحياة؟ إن ما يلتمع في ذهني هو التالي:

- يتوجب علينا إعادة التفكير في مواقفنا تجاه العديد من المسائل القياسية، كالضرائب مثلاً، وعلينا أن ندرك الدور الذي تلعبه هذه الضرائب في المحافظة على ميزان أو معادلة العمل والحياة. أما فيما يخص الحوافز، أو الأجور المرتبطة بالأداء، فإن علينا أن نقلق على قدرتها في خلق نزعة نحو التشجيع على سباق الجرذان، أو سباق المناصب. وفيما يتعلق بالتحركية الجغرافية والانتقال من مكان عمل إلى آخر، أو من بيئة اجتماعية إلى أخرى، علينا أن نأخذ بالحسبان ما يمكن لهذا الأمر أن يتسبب به من ارتفاع في معدل الجريمة وفي إضعاف اللحمة الأسرية وخلخلة البيئة الاجتماعية.
- يتوجب علينا رصد تطور مستوى السعادة في بلداننا عن كثب، وبالدقة التي نرصد بها تطور مستوى الدخل.
- علينا أن نرفع معدلات إنفاقنا المكرسة لمساعدة الآخرين، ولا سيما العالم الثالث. تخصص الولايات المتحدة في الوقت الحاضر ما نسبته ٠,١٣٪ من دخلها لتقديم المساعدة لدول ما وراء البحار، في حين تصرف بريطانيا ما نسبته ٠,٣١٪ على الموضوع ذاته.

لقد أضحينا اليوم نفهم بشكل أفضل كيفية إنفاق هذا المال أو صرفه[٥]. فإن أردت أن تريح الجائعين من جوعهم والبائسين من بؤسهم فقد غدا الطريق لفعل ذلك جاهزاً أو مهيئاً. وعلينا أن نشعر بالفخار إزاء جعل مساعدة الآخرين هدفاً من أهداف مجتمعاتنا الغنية.

- ينبغي علينا أن ننفق أكثر على معالجة مشكلة المرض العقلي. فالمرض العقلي يعد المولِّد الأكبر للشقاء والبؤس في الغرب، والدولة التي تسعى لسعادة أبنائها عليها أن تتكفل بتوفير تعامل أفضل مع هؤلاء الذين يعانون. وينبغي أن يعد الطب النفسي واحداً من أهم فروع الطب، وليس فرعاً ذو اعتبار أقل أو ذو مقام أدنى من فروع الطب الأخرى.
- لتحسين الحياة الأسرية علينا أن نوفر في أماكن العمل شروطاً وممارسات ومناخات تعكس المودة والمحبة للأسرة، مثال ذلك: تحديد ساعات عمل للآباء

والأمهات تكون أكثر مرونة، ومنحهم قدراً أكبر من إجازات الأمومة وإجازات الأبوة سبلاً أسهل لرعاية الأطفال.

• علينا توفير العون المالي لشتى النشاطات والفعاليات التي من شأنها تعزيز حياة الناس ضمن بيئتهم الاجتماعية.

• علينا القضاء على المعدلات المرتفعة للبطالة. وهنا يمكن العمل بمبدأ الاستخدام المؤقت للعاطلين عن العمل وتعريضهم لتجربة أعمال شاقة أو سهلة لاكتساب الخبرة وجعلهم يحسون بأنهم ذوي فائدة. وبعد وقت يتوجب منح كل فرد منهم فرصةً للعمل الدائم، إنما يجب عليهم الاستفادة مما يتاح لهم من فرص عمل كي يستمروا بتلقي الدعم والتأييد.

• ولمقاومة الارتفاع المتواصل في عدد الحاجات علينا تحريم الإعلانات التجارية الموجهة للأطفال، على نحو ما هو الحال في السويد، كما يتوجب علينا أن نخفض من الحسومات الضريبية الممنوحة للإعلانات المصورة الموجهة للبالغين من قبل الدوائر التجارية.

• أخيراً، ولربما هذه الأبلغ أهمية، نحتاج إلى نظام ومناهج تربوية أفضل ولا سيما إلى تربية أخلاقية لطالما أننا نطمح لبلوغ عالم أفضل. علينا أن نعلّم في مدارسنا مبادئ علم الأخلاق، وبجدية خالصة، لا أن نعتبرها مجرد نقاط لمناقشات وحوارات شيقة، بل حقائق ثابتة وراسخة علينا التمسك بها، والنظر إليها على أساس أنها الجوهر في إضفاء معنى لحياتنا. علينا أن ندّرس الممارسة المنظمة للتقمص العاطفي والرغبة العملية في خدمة الغير. وهذا يستلزم مناهج مناسبة نبدأ بتعليمها منذ بدايات الحياة المدرسية حتى نهايتها، متضمنة دراسة مفصلة لبعض الأدوار النموذجية التي يمكن اتخاذها أمثلة تحتذى، كما يتوجب على هذه المناهج أن تغطي موضوع قدرة المرء على التحكم بعواطفه وضبط انفعالاته، وتعطي طرائق نموذجية لممارسة الأبوة ولقيام الأب والأم بدورهما تجاه نفسيهما وأولادهما بالصورة المثالية. كما يجب أن يشمل المنهج أبحاثاً عن المرض العقلي، وكذلك طبعاً، المواطنية التي تتطلب الكشف عن واجبات المواطن وحقوقه وامتيازاته في البلد التي يعيش فيها. وعلى رأس هذا

كله يجب أن تكون الغاية الأساسية التي نرمي إليها متطلعة للوصول إلى إحساس بهدف كلي أوسع من أنفسنا يملأ العوالم الداخلية أفراد الجنس البشري كافة.

خلاصة القول

لا يمكن لأي مجتمع أن يزدهر دون شيء من الإحساس بوجود هدف مشترك يجمع بين شتى أفراده. وبالتالي فالسعي الحالي وراء ما نسميه «تحقيق الذات» لن يكون ذا جدوى. إذا كان واجبك الوحيد في الحياة أن تحرز الأفضل لنفسك فالحياة بحد ذاتها تصبح غاية في الإجهاد والضغط، وغاية في الوحشة، وتكون أنت في النهاية خاسراً مخفقاً. عوضاً عن ذلك تحتاج لأن تحس بأنك موجود لشيء: ما أكبر وأهم وأوسع من نفسك، وهذه الفكر بالذات من شأنها أن تحررك من بعض الضغط الذي تقبع في ظله.

إننا بأمس الحاجة إلى مفهوم مشترك عن الصالح العام والخير العام. وهنا لا يسطع في ذهني هدف أكثر نبلاً من السعي بجدية وحماسة نحو بلوغ السعادة القصوى، حيث يكون الجميع مشمولاً فيها. وهذا الهدف يضعنا على أرضية متساوية مع جيراننا، ويوفر لنا الأساس الذي يجب أن نقف عليه، وهناك على هذه الأرضية يجب أن نكون. كما يعطي هذا الهدف ثقلاً مناسباً لكل ما فيه مصلحتنا وخيرنا، فنحن أكثر دراية ومعرفة بأنفسنا من أي شخص آخر.

يقول البعض إن عليك ألا تفكر بسعادتك الشخصية لأنك لا تستطيع أن تكون سعيداً إلا بنتيجة شيء ما آخر، أي إن سعادتك هي نتيجة ثانوية لأمر ما[٦]، لكنني أعتبر هذه الفكرة فلسفة مدعاة للغم وانقباض الصدر وصيغة للإبقاء على الإنسان مشغولاً طوال الوقت مهما كلف الأمر.

صحيح أنك لا تستطيع أن تكون سعيداً دون هدف أبعد من نفسك، إنما في الوقت نفسه لا يمكنك أن تكون سعيداً دون معرفة ذاتك ودون تقبل

ذاتك. فإن أحسست بأنك في مستوى منخفض، أو أنك أدنى من الآخرين، وتشعر بأنك مكتئب إزاء ذلك، هناك الكثير من الفلسفات القديمة، قدم العصور، التي تستطيع تقديم العون لك. فالأفضل للإنسان، وفقاً لهذه الفلسفات، أن يبحث عن الجمال داخل ذاته من أن يبحث عنه في مغامرة جنسية مع امرأة حسناء.

وبالتالي تأتي السعادة من الخارج مثلما تأتي من الداخل. وهذان المصدران للسعادة ليسا متضاربين. فالحاج الصادق والحقيقي ورجل الدين التقي يصارع الآثام والأشرار الموجودة في العالم الخارجي من حوله، في الوقت نفسه يصقل روحه من الداخل ويهذبها.

يتمثل السر في الإحساس بالحنو والتعاطف والشفقة على الذات وعلى الآخرين. ومبدأ السعادة القصوى هو من حيث الأساس والجوهر تعبير عن هذه الغاية المثلى التي يمكن أن تكون حجر الزاوية لثقافتنا في المستقبل.

لقد قطع الجنس البشري أشواطاً هائلة من التقدم منذ وجوده في العصر الحجري حتى الآن، وحقق إنجازات ضخمة انعكست على حياة كل منا، ونحن في الغرب قد نكون أكثر سعادة من أي مجتمع سابق عاش في الغرب، لكن مصادر القلق التي عايشها إنسان العصر الحجري وكانت مفيدة آنذاك وعلى ندرة الموارد وصعوبة تأمين لقمة العيش وكفاحه المستميت في سبيل البقاء (بسبب عجزه آنذاك عن استثمار خيرات الطبيعة وقهرها) لم تعد لها حاجة اليوم، وعلينا ألا نقلق بشأنها.

ولهذا يتوجب علينا أن نعود من جديد لتحديد هدف لمجتمعنا، نكرسه لخدمته، ألا وهو السعي لبلوغ السعادة، مفضلّين ذلك على تكريسه للسعي لبلوغ أعلى درجات الديناميكية والفعالية. فالحياة وجدت لتعاش. لقد تم في الغرب بواسطة توفر العلوم التغلب على موضوع الندرة المطلقة للمواد والموارد، ونحتاج أن نفكر الآن ملياً في الجوانب الأخرى التي يمكن أن تشكل تقدماً فعلياً في حياة كل منا. وأنا أعتقد، وبحماسة وشغف، أن التقدم في هذه الجوانب أمراً ممكناً.

وخير ختام لكتابي هذا ما اقتبسته من رسالة للفيلسوف جيرمي بينثام بعث بها قبيل وفاته إلى الابنة الصغرى لأحد أصدقائه بمناسبة عيد ميلادها، إذا كتب لها يقول: «اخلقي كل السعادة التي أنت قادرة على خلقها، وانزعي كل البؤس الذي أنت قادرة على انتزاعه، وسترين أن كل يوم يمنحك فرصة لإضافة شيء ما إلى فرح الآخرين أو لإنقاص شيء ما من آلامهم. ومقابل كل حبة من البهجة تبذرينها في صدور الآخرين ستجدين موسم حصاد خيّر نبت في صدرك وستكتشفين حينها أن كل حزن تقتلعينه من أفكار أخيك الإنسان ومشاعره سيتبدل بسكينة جميلة ومتعة غامرة في حرمة روحك»[٧].

وأنا بدوري اعتبر هذا الكلام نصيحة غاية في الجودة.

مصادر الجداول والبيانات والمخططات التي تضمنها الكتاب

ص ٢٤- كم نحن سعداء؟

World Values Survey (1981, 1990, 1995, 97). an up-to-date analysis based on the General Social Survey and Eurobarometer also shows both countries are very similar.

ص ٢٥-٢٦- السعادة في نشاطات مختلفة:

Kahneman Et Al. (2004), table 1. Average happiness is measured by positive affect minus negative affect.

ص ٢٧- المعدل الوسطي للسعادة في أوقات مختلفة من اليوم، ومستوى السعادة عند التفاعل مع أشخاص مختلفين:

Kahneman etal. (2004), figure 1. The data are for negative affect but with the sign reversed.

ص ٢٩- استجابة الدماغ لصورتين مختلفتين:

Sutton, S. K., Ward, R. T., Larson, C. L., Holden, J. E., Perlman, S. B. And Davidson, R. J. "Asymmetry In Pre-Frontal glucose metabolism during appetitive and aversive emotional states. An FDG-Pet Study," psychophysiology..34, S89. Diagram kindly provided by Richard Davidson

ص ٤٢- الدخل والسعادة في الولايات المتحدة الأمريكية/ دخل الفرد معدلاً وفق الأسعار:

Bureau Of Economic Analysis, U. S. Department Of Commerce, National Income and Product Accounts, Table 7.1 Real GDP Per Person Per Year.

ص ٤٣- السعادة تبعاً لواقع الدخل:

World Values Survey. For The U.S., 1981, 1990 and 1995-97. For The Uk, 1981 and 1990.

ص ٤٥- الدخل والسعادة: مقارنة بين البلدان:

World Bank, World Development Roport. Real GDP per person per year in 1999, measured at purchasing power parity in U.S. dollars.

ص٥٥- الدخل الفعلي اللازم والمعدل الوسطي للدخل الفعلي الذي يتقاضاه الفرد الواحد:

Rrinwater (1990), Table l. the question has not been asked since 1986. when Gallup moved from face-to-face to telephone interviewing.

ص ٦٤- عدد ساعات العمل في العام الواحد:

Annual hours of all workers are taken from OECD Employment Outlook 2003, P 322. They are then multiplied by the ratio of weekly hours worked by full-time workers to weekly hours by all workers (from European Labour Force Survey And U.S. Current Population Survey).

ص ٧١- إذا واجه أحد التوأمين مشكلة فهل يواجهها الآخر؟

Mc Gue and Bouchard (1998), Table l.

ص ٧٩- العناصر السبعة الكبار التي تؤثر في السعادة:

Annex 5.2. At Http:// cep. Lse. as. uk/ layard/ annex. Pdf.

ص ٨٠-٨١- العوامل المؤثرة في السعادة:

All rows 8 and 9: Helliwell (2003a), table 3, based on World Values Survey. to find the effect of a 33% decrease in family income, I assume that we move from the sixth decile group to the fourth decile gorup (correct for the UK, see Office of National Statisic Economic Trends, April 2000, p. 62).

Row 8: Blanchflower And Oswald (1999), Table 7 Very Approximate.

Row 9: Di Tella Et Al. (2003), Tables 8 And 10.

ص ٩٦- مشاكل عائلية:

1960: McLanahan and Sandefur (1994), p. 138.

2000: Column I U.S.: Statistical Abstract of USA (data for 1997).

UK: Social Trends, No. 31, 2001 edition (data for 1999).

Columns 2 and 3 G. Martin and V. Kats, "Families and work in Transition in 12 countries, 1980-2001," Monthly Labor Review, September 2003, Tables 4 And 6.

ص ٩٨- النسبة المئوية للذين يقولون إن الناس يعيشون حياة طيبة، شريفة وأخلاقية:

Putnam (2000), p. 139.

ص ١٠٢- النسبة المئوية للمتزوجين الذين يصفون زواجهم «بالسعيد جداً»، في الولايات المتحدة الأمريكية:

General Social Survey.

ص ١٢٦- النسبة المئوية للوفيات الذكور التي كانت تسببها الحروب:

Pinker (2002) as adapted from Keeley (1996), P. 90. The figures are based on the records of twentieth-century anthropologists. archaeological findings confirm the story the tell.

ص ١٩١- النسبة المئوية لأطفال تتراوح أعمارهم بين الحادية عشرة والخامسة عشرة يوافقون على أن معظم التلاميذ في صفوفهم يتصفون بالودية وحب المساعدة:

World Health Organization, Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: Interational report from the 2001/2 survey, edited by Candace Currie et al, fig. 2.18.

ص ٢٠٢- معدل البطالة (٢٠٠٠-٢٠٠٤):

EU, European Economy, 2003, No. 4, pp. 108-9.

ص ٢١٥- أسباب العجز (الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي):

www. who. org. the data relate to the incidence of disability. The degree of disability for each disease is evaluated by a panel of mMedical experts (with a measure that lies between 0 and 1). The WHO then add up the disability scores and analyse which diseases are contributing how much to the overall incidence of disability. The results are very similar for the United States and the European Union.

ص ٢٤٦- إن كانت لدى شخصٍ ما إصابة بالانفصام فما هي النسبة المئوية لإصابة أقربائه بالمرض ذاته؟

Cottesman (1991). Having Schizophrenia refers to having it at any time of your life.

ملاحظات عن بعض النقاط
التي وردت في الكتاب مرتبة بحسب ظهورها في الفصول

الفصل الأول: ما المشكلة؟

١- بالنسبة للقارة الأوروبية (باستثناء بريطانيا) لا تتوفر لدينا معطيات تغطي فترة ما قبل عام ١٩٧٥. إنما منذ ذلك التاريخ وحتى الآن تكشف المعطيات عن اتجاه تصاعدي طفيف في مؤشر السعادة، خلافاً لما هو عليه الحال في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة واليابان. (انظر الفصل الثالث). السعادة في بلدان العالم الثالث ازدادت، لكن هذا الكتاب يبحث في موضوع السعادة في الدول الأكثر غنى في العالم فقط.

٢- بشكل لا استثناء فيه، الفكرة هنا ترمي بالدقة إلى الحالة التي يمكن لأي شخص فيها أن يصبح أكثر سعادة دون أن يصبح شخص آخر أقل سعادة.

الفصل الثاني: ما السعادة؟

١- انظر ديفيدس (١٩٩٢-٢٠٠٠). المنطقة الدماغية التي يتم الحديث عنها هنا هي القشرة الجبهية الدماغية، حيث نجد أن الجانب الأيسر فعال بشكل خاص حين يعايش الإنسان أنماط السعادة التي تنتابه لحظة اقترابه من تحقيق هدف ما (وكذلك بعد ممارسته للتأمل). أما الجانب الأيمن فهو فعّال بشكل خاص في ناحيتي: النقد الذاتي وضبط النفس (مراقبة وتحكماً). ونسبة العلاقة التبادلية / أو علاقة الارتباط بين مقاييس الدماغ والأحاسيس التي يعبر عنها الشخص ذاته هي، بصورة طبيعية؛ أقل من ١٠٠٪.

٢- انظر دينير وسوه Diener and Suh (١٩٩٩). لاحظ أن الناس يجيبون بشكل متشابه عن أنفسهم، سواء كانوا يعطون أجوبتهم ضمن لقاء أو مقابلة، أو يملؤون استمارة بهذا الخصوص. وبالتالي ليس للمقابلة الشخصية ذلك الأثر الكبير في نوعية الأجوبة المعطاة. كما يمكن للاختصاصي أن يحلل تعابير الوجه ولا سيما الابتسامات حين تبتسم العين وتبتسم الشفاه. ترتبط هذه المقاييس أيضاً بعلاقة تبادلية مع السعادة التي ينقلها الشخص ذاته عن نفسه، لكن درجة الارتباط هنا أقل قليلاً.

٣- المقاطع الدماغية التي اعتمدت هنا أخذت بزوايا قائمة بالنسبة للعمود الفقري بأبعاد متباينة عن قبة الرأس.

٤- إنني أستخدم هنا كلمة (أحاسيس) للدلالة على التجربة الواعية، بينما استخدم كلمة (عاطفة / عواطف) للإشارة إلى عملية الاستجابة الفعالة بكليتها.

٥- في واحدة من التجارب المتعة قام فريق بريطاني بأخذ ستة عشر زوجاً من الأزواج والزوجات، وأعطى سلسلة من الصدمات الكهربائية العشوائية للرجل أو للمرأة. وعندما كان الزوج يتلقى الصدمة كانت الزوجة تتلقى إشارة عما ما كان يحدث لزوجها. حيث تم مراقبة دماغها في الحالتين.

الأولى: حينما كانت هي نفسها تتلقى الصدمة الكهربائية (ألم جسدي).

الثانية: حينما كان زوجها يتلقى الصدمة الكهربائية (ألم ذهني أو عقلي).

وكانت استجابة الدماغ في منطقتين دماغيتين متشابهة في كلتا الحالتين.

للتمحيص في هذه النقطة يستلزم الأمر معطيات داخل الفرد ذاته عبر مرور الزمن، على سبيل المثال: عندما تتم استثارة أو تحريض حالة نفسية لشخص ما بتعريضه لمشاهدة أفلام إيجابية وسلبية /جيدة وسيئة/ ومراقبة مزاجيته لعدد من المرات باستخدام أجهزة القياس الدماغية الكهربائية، ستلاحظ وجود علاقة تبادلية سلبية قوية بين ما يجري من نشاط في الجزء الأيمن من الدماغ، وما يجري من نشاط في الجزء الأيسر منه.

٦- انظر سيكسزنتميهالي Csikszentmihaly (١٩٩٠)، حيث يصف، على سبيل المثال، لاعب شطرنج ينقل في وقت لاحق ما كان يشعر به من أحاسيس أثناء اللعبة، إذ يقول: «انتابني إحساس عام بالسعادة، وشعرت بأنني أسيطر كلياً على عالمي» ويُميّز سيليغمان Seligman بين ثلاثة أنماط مختلفة من السعادة: حياة المتعة (إشباع الأحاسيس والرغبات)، والحياة الطيبة (تحقيق الأهداف)، والحياة ذات المغزى (الالتزام تجاه الآخر). لا شك أن كل هذه العناصر، وبوضوح، تتفاعل لتؤثر في معدل التدفق الإجمالي للسعادة التي يختبرها.

٧- لدينا أيضاً بالنسبة للإنسان أمثلة مباشرة عن تأثيرات السعادة المقاسة في السلوك، على سبيل المثال: العمال الأقل رضاً تجاه وظائفهم غالباً ما يتخلون عن هذه الوظائف (انظر كلارك clark (٢٠٠١)، أما العاطلون عن العمل، فالأشد كراهية من بينهم للبطالة هم على الأغلب من يعثرون على عمل. (انظر كلارك (٢٠٠٣) عن تجارب أجريت على البشر بهذا الخصوص، وانظر أيضاً، على سبيل المثال: ديتون ميلبوير (١٩٨٠) Deaton-Muellbauer. وبالنسبة لتجارب أجريت على الحيوانات بهذا الصدد انظر شيزغال وكونوفر (١٩٩٦) Shizgal, Conover وكاباناك (١٩٩٢) Cabanac.

الفصل الثالث: هل نغدو أكثر سعادةً؟

١- إنني لا أناقش في هذا الكتاب التجربة الحصرية للسود في الولايات المتحدة الأمريكية لأنه موضوع يستحق كتاباً لوحده؛ بل إنني أؤكد أن السود قد أصبحوا أكثر سعادة عما كانوا عليه، رغم أنهم لا يزالون أقل سعادة من البيض (وفقاً لنتائج المسح الاجتماعي العام).

٢- سيكون كافياً أن نتفحص، في عينة من الناس، كيف أن العلاقة بين السعادة التي يعبّر عنها شخص ما في العينة وقياسات الدماغ قد تغيرت. ولا بد من ملاحظة أن النسب المعطاة هنا لا تتضمن الـ ٠,٣٪ من السكان الموجودين في المستشفيات، حيث إن معدل الآلام الجسدية والمعاناة العقلية قد انخفض بصورة ملموسة منذ الحرب العالمية الثانية.

٣- انظر ايسترلين easterlin (٢٠٠١)؛ لدينا في أوروبا اتجاهات مختلفة في السعادة ومعدلات الرضا عن الحياة لدى الناس. وليس من دواعي الدهشة أن نقول إن معدلات الرضا عن الحياة، وهو مفهوم نسبي، قد ارتفعت بدرجة أقل من السعادة.

٤- انظر هيليويل helliwell (٢٠٠٣)؛ حيث يؤكد على فكرة العلاقة التبادلية بين الدخل والسعادة في دول أوروبا الشرقية ودول المنظومة السوفيتية.

٥- انظر اينغلهارت inglehart وكلينغمان klingemann (٢٠٠٠)؛ حيث يعطيان معلومات عن إحدى المناطق الروسية لعام ١٩٨١. كما إنهما يقدمان معطيات عن هنغاريا ١٩٨١ ويجعلانها تحتل المرتبة ذاتها التي احتلتها بنغلادش في ذلك الوقت.

٦- للحصول على معلومات أوفى عن مسحٍ عام انظر فومبون Fombonne (١٩٩٥). ففي إحدى المقاطعات السويدية، على سبيل المثال، جرت دراسة دقيقة لكامل السكان فيها، كشفت عن زيادة ملحوظة في نسب الإصابة بالاكتئاب باختلاف درجاته ما بين عام ١٩٤٧ و ١٩٥٧، وكذلك ما بين ١٩٥٧ و ١٩٧٢. في حين أظهر مكتب الإحصاء الوطني في بريطانيا لعام ٢٠٠١ أن معدل الإصابة بالمرض العقلي قد ازداد بين الرجال بنسبة ١٤٪ بين ١٩٩٣ و ٢٠٠٠. أما نسبة الإصابة بين النساء فقد ظلت على حالها. انظر فيري Ferri (٢٠٠٣)، حيث يذكر أن طريقة الأطباء في تشخيص أمراض الناس قد تغيّرت بشكل ملموس مع مرور الزمن.

ووفقاً للتقديرات المالية للحكومة البريطانية فإن قرابة ٢٠ بليون جنيه استرليني سنوياً تنفق على قضايا الجريمة المرتبطة بالكحول، والمرض والتغيب عن العمل، والانفصال (انظر نشرة مكتب رئاسة الوزراء البريطانية ٢٠٠٤).

٧- نسبة عالية من المجرمين في يومنا هذا يتعاطون المخدرات، والكثير من الجرائم تُرتكب لتأمين ثمن هذه المخدرات. قد يكون هذا تعليلاً جزئياً للمعدلات الحالية للجريمة، لكن على الأرجح أن يكون المجرمون الذين يعتمدون على المخدرات في جني معيشتهم ليسوا سعداء، ولا حتى أولئك الذين يعتمدون على القمار.

انظر اوكسفورد (٢٠٠٣)

الفصل الرابع: إذا كنت غنياً، فلماذا لست سعيداً؟

١- انظر فرانك Frank (١٩٩٩).

٢- انظر سولنيك وهيمينوي (١٩٩٨) Solnick-Hemenway.

٣- راجع معطيات المسح الاجتماعي لعام (٢٠٠٠).

٤- انظر بيولي (١٩٩٩) Bewley.

٥- انظر اشينفيلتر وليارد (١٩٨٣) Ashenfelter & Layard.

٦- انظر ميدفيك (١٩٩٥) Medvec.

٧- انظر كلارك (١٩٩٦) Clark. تؤذي البطالة بدرجة أقل إن كان هناك آخرون أيضاً عاطلون عن العمل، وكذلك إن سبق لك وكنت عاطلاً عن العمل.

٨- يتباين الدخل المستلزم وفقاً لحجم الأسرة، مما يتطلب موازين معقولة ومنطقية لتناسب بين الدخل ومتطلبات الأسرة. انظر فان براغ Van Praag وفرايجترز Frijters (١٩٩٩).

٩- انظر لوونشتاين وسكيد (١٩٩٩) Loewenstein & Schkade، وانظر فري و ستتزر (٢٠٠٣) Frey & Stutezer وجيلبيرت وواتسون (٢٠٠١) Gilbert & Watson، حيث يبدو أن أرباب العمل يفهمون أن الروح المعنوية للعاملين تتحسن مع تقدمهم بالسن ويحصلون على زيادات مستمرة ومنتظمة (دورية) على مداخيلهم، ولو أن ذلك لا يتقابل مع زيادة في إنتاجيتهم. وهذه الفكرة تعد إحدى أسباب زيادة المكاسب المالية لشخص ما في شركة ما مع تقدمه بالسن بدرجة تتعدى بكثير أي زيادة أو ارتفاع في حجم إنتاجيته. (انظر فرانك وهتشنز) (١٩٩٣) Frand & Hutchens.

١٠- انظر ويلكينسون (١٩٩٦) Wilkinson، إذ يعتقد بأن الدخل النسبي يؤثر في الحالة الصحية للشخص سلباً أم إيجاباً، ومن هنا فإن عدم المساواة بالمداخيل مع الآخرين من شأنها أن تتسبب بآثار بيئية في المجتمع.

الفصل الخامس: ما الذي يجعلنا سعداء؟

١- في كل موضع من مواضع الجينات لدي اثنتين منها (فردتين)، واحدة تأتيني من والدي والأخرى من والدتي. ولهذا السبب كان لدى والدي أيضاً

اثنتين منها في الموقع ذاته، لكنني أحمل واحدة فقط من فردتي والدي اختيرت عشوائياً. وبالتالي فرصة حملي لواحدة دون الأخرى من والدي هي ٥٠٪. وهذا ينطبق على حملي لإحدى الفردتين من والدتي. وهذا بدوره ينطبق على ما سيحمله أولادي من جينات. ولهذا السبب لدى الأولاد عموماً نصف الجينات مشتركة، سواء النصف القادم من الأم أم النصف القادم من الأب. أما بالنسبة للتوائم المتطابقة فالجينات تأتي من البيضة نفسها، وتكون جيناتهم مشتركة. تؤلف هذه الجينات ربع ما لدينا من الجينات مجتمعة، أما الثلاث أرباع الأخرى فهي نفسها لدى شتى أفراد الجنس البشري.

٢- رغم امتناني الكبير لجوديث ريتشر هاريس Judith Rich Harris على إصرارها على فكرة تناول هذه الموضوعات بالجدية اللازمة، إلا أن ما توصلت إليه من نتيجة، أن التنشئة، أو طبيعة التربية، ذات أثر طفيف في الشخصية، لا يتفق مع القسم الأكبر مما دلت عليه البراهين الحديثة.

٣- هذا الأمر موثق بشكل خاص باختبار الذكاء، حيث إن نسبة العلاقة التبادلية بين كل اثنين من الأطفال المتبنين تتمحور حول (٠,٢٥) فترة الطفولة، لكنها تتلاشى إلى الصفر عند بلوغ سن الرشد. انظر بلومين plomin (٢٠٠١).

٤- انظر كاسبي (٢٠٠٤) Caspi

٥- انظر تيتشر (٢٠٠٢) Teicher.

٦- انظر انيسمان (١٩٩٨) Anisman.

٧- انظر سومي (١٩٩٧) Soumi.

٨- انظر كولينز (٢٠٠٠) Collins.

٩- انظر اوكونور (٢٠٠٠) Oconnar.

١٠- فيرستبيرغ وكيرمان (٢٠٠١) Furstenberg & kierman اللذان تحدثا عن الآثار الناجمة عن ترك المدرسة والحمل في سن المراهقة.

١١- انظر تشيرلين cherlin (١٩٩٨) وغلين وكرامر Glenn & Kramer (١٩٨٥) للحصول على أدلة أكثر عن قضايا التنشئة والاكتئاب.

١٢- انظر ماكلاناهان وسانديفور Mclanahan & Sandefur (١٩٩٤) اللذان تدارسا الآثار التي تلحق بالأطفال نتيجة فقدانهم لأحد الوالدين بالوفاة أو الطلاق، وعلاقة الجريمة بتلقي الطفل تربيته على يد واحدٍ من الأبوين دون الآخر.

١٣- انظر أماتو Amato (١٩٩٥) عن مشكلات الطلاق.

١٤- انظر جافي Jaffee (٢٠٠٣) عن سلوك عينة من الأطفال البريطانيين بعمر الخمس سنوات حين غاب الأب عن حياتهم؛ وكيف يصبح سلوكهم حين يكبرون.

١٥- في معظم البلدان يحس الرجال والنساء بنسبة متساوية من السعادة، وحينما تتدخل عوامل مثل الدخل والشيخوخة والمرتبة الوظيفية وغيرها في مستوى السعادة تظل المرأة أكثر سعادة من الرجل. أما بالنسبة للمرض العقلي أو النفسي فالأمر يختلف بين النساء والرجال. فالنساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، في حين أن الرجال أكثر نزوعاً نحو الإدمان الكحولي.

١٦- انظر هيليويل Helliwell (٢٠٠٣) (المسح الدولي للقيم) عن علاقة التربية بالقيم السلوكية والأخلاقية.

١٧- انظر دي تيلا Di Tella (٢٠٠٣) عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة.

١٨- تعد السعادة أقل تأثراً بالدخل مقارنة مع تأثرها بالرضا عن الواقع أو الحالة المالية للشخص.

١٩- انظر كلارك Clark (٢٠٠٣).

٢٠- انظر ويت Waite (١٩٩٥).

٢١- انظر غاردنر واوزولد Gardner & Oswald (٢٠٠٢).

٢٢- انظر ريف وسنجر Ryff & Singer (٢٠٠٣).

٢٣- انظر وينكلمان Winkleman (٢٠٠١).

٢٤- انظر كلارك Clark (٢٠٠١).

٢٥- وفق ما بينته في الفصل الحادي عشر من هذا الكتاب، فإن تخفيض معدل البطالة لا يمكن تحقيقه بواسطة أو/على حساب التضخم. فحينما يرتفع التضخم بنسبة ١٠٪ تهبط السعادة بنسبة درجة واحدة فقط.

٢٦- انظر بوتنام (٢٠٠٠) وهالبيرن (٢٠٠٤) Putnam & Halpern.

٢٧- انظر ناك (٢٠٠١) knack. أجريت تجربة المحفظة من قبل «مجلة المختار» Reader's Digest.

٢٨- انظر ميكالوس (٢٠٠٣) Michalos.

٢٩- انظر ديفيز (١٩٩٧) Davies عن معدل الوفيات في أوروبا.

٣٠- انظر نوتنام (٢٠٠٠) Putnam عن العضوية في المنظمات الاجتماعية. مثل منظمات مساعدة الصغار، والعجزة، والمرضى، ومن يعانون من المشكلات، أو المنظمات السياسية، ومنظمات النشاطات الترفيهية (كالفنون والرياضة).

٣١- انظر سوروكا (٢٠٠٣) Soroka عن العلاقة بين مستوى السعادة لدى الناس والإيمان بالله. ففي الأقطار التي ترتفع فيها نسب بالإيمان بالله يقل فيها معدل الانتحار. إضافة إلى أن المتدينين هم أكثر نزوعاً نحو الثقة بالآخرين.

٣٢- انظر ليوبوميرسكي (٢٠٠٣) Lyubomirsky الذي يؤكد أهمية ما تعطيه مقارنةً مع ما تأخذه تبعاً للظروف.

٣٣- يمكن النظر إلى السعادة على أنها أمرٌ يبنى بشكل إيجابي على ما يحققه الإنسان من أهدافه، وعلى درجة إمكانية تحقيق هذه الأهداف.

٣٤- انظر نيس (٢٠٠٠-١٩٩٠) Nesse.

٣٥- انظر سايتوفسكي (١٩٧٦) Scitovsky.

٣٦- انظر كينيس (١٩٣٠) ورسل (١٩٣٠) Keynest & Russel، حيث يُعطي كلاهما أهمية أكثر للفنون.

٣٧- انظر سيكزينتميهالي (١٩٩٠) Csiksentmihalyi إذ يقول إن كلمة (Ecstasy) مشتقة من كلمة يونانية تعني «الوقوف خارج النفس».

الفصل السادس: أين يكمن الخطأ؟

عن هذا الموضوع انظر:

١- سكوت وليفي (٢٠٠٣) Scott & Levy.

٢- بوبينو (١٩٩٦) Popenoe.

٣- إلوود وجينكس (٢٠٠٤) Ellwood & Jencks.

٤- كتلر (٢٠٠٠) Cutler عن معدلات الانتحار بين الشباب وارتباطها بواقعات الطلاق بين الوالدين.

٥- انظر بلومكويست (١٩٨٨) Blomquist عن المناطق التي تتمتع بمعدلات منخفضة من الجريمة مقارنة مع المناطق التي تشهد معدلات جريمة عالية. فالأفراد الذين يقطنون في أماكن آمنة يضحّون بالمال بدفعهم لأجور مرتفعة (للسكن والنقل) وقبولهم بتقاضي رواتب أقل من أجل شراء الأمن، فهم يضحّون بما نسبته ١١٪ من متوسط مداخيلهم كأجور مختلفة. وهذا يندرج تحت اسم تكاليف الجريمة، أو ثمن الأمن.

٦- انظر ميكالوس وزمبو (٢٠٠٠) Michalos & Zumbo للتعمق في دراسة حجم الأثر الذي تسببه الجريمة في مستويات السعادة.

٧- انظر النشرات التي صدرت عن الـ FBI عن الجريمة المسجلة وإحصائياتها ما بين (١٨٩١-٢٠٠٢).

٨- انظر ليفيت (٢٠٠٤) Levitt الذي يذكر أن من الأسباب الرئيسة لانخفاض الجريمة في الولايات المتحدة منذ عام ١٩٩١ زيادة عدد السجون وعدد رجال الشرطة والسماح بالإجهاض الذي خفّض من عدد الولادات غير المرغوب بها.

٩- انظر هول (١٩٩٩) Hall عن المسح العالمي للقيم (١٩٩٥).

١٠- انظر مينسر وليارد (١٩٨٥) Mincer & Layard.

١١- انظر سكرينير (١٩١١) Schreiner.

١٢- انظر فيري (٢٠٠٣) Ferri عن معطيات تتعلق بنسبة من يقول من المتزوجين إن علاقتهم سعيدة (في بريطانيا). وفي عام (١٩٩١) كانت النسبة ٨١٪ بين المتزوجين الذين كانت أعمارهم ٣٣ سنة. بالنسبة للمتزوجين الذين كانت أعمارهم ثلاثين سنة عام (٢٠٠٠) كانت نسبة من وصفوا علاقتهم الزوجية بالسعيدة ٦٤٪. والجدير بالذكر أن كلا الأزواج والزوجات في هذه التجربة الإحصائية قد أعطوا الإجابات نفسها.

١٣- انظر سميث (١٩٩٥) Smith.

١٤- انظر وليامز (١٩٨٦) Williams عن التغييرات التي أحدثها دخول التلفاز إلى المدن الصغيرة.

١٥- انظر هيوسمان وايرون (١٩٨٦) Huesman & Eram عن الموضوع ذاته..

١٦- انظر فيليبس (١٩٨٣) Phillips.

١٧- انظر غولد (٢٠٠٠) gould الذي يتحدث عن أثر أفلام الانتحار التلفازية في معدلات الانتحار بين الشباب.

١٨- انظر وليامز (١٩٨٦) Williams الذي يبين أن التلفاز قد أسهم بزيادة استيعاب الأطفال للأدوار المختلفة بين النساء والرجال، ويتحدث عن آثار هذا الجهاز في سلوك الأطفال.

١٩- عن الموضوع ذاته انظر تشارلتون (٢٠٠٢) Charlton.

٢٠- انظر هينيغان (١٩٨٢) Hennigan عن أثر التلفاز في معدلات العنف. ازدياد السرقات اللصوصية بنسبة ٥٪ في السنة الأولى لدخول التلفاز على مناطق مختلفة من الولايات المتحدة الأمريكية.

٢١- انظر سكدسون (١٩٨٥) Schudson.

٢٢- انظر كينريك (١٩٩٣) و (١٩٨٩) Kenrick عن اهتمام المرأة بمظهرها الخارجي وآثار ذلك في شخصيتها، وقلقها على هذا الموضوع (انظر روايات جين اوستن Jane Austen). إنما يذكر أن النساء قد غدون اليوم أقل قلقاً ومبالغة باهتمامهن بمظهرهن.

الفصل السابع: هل يمكننا السعي وراء صالح عام يجلب الخير للجميع؟

عن هذا الموضوع انظر:

١- رايت (١٩٩٤) Wright، وريدلي (١٩٩٦) Ridley.

٢- هوبس (١٦٥١) Hobbes.

٣- معضلة المساجين يمكن شرحها على الشكل التالي: هناك اثنان من السجناء لا يستطيعان التواصل فيما بينهما، لأن كلاً منهما في زنزانة منفصلة. إذا اعترف كل منهما بما ارتكبه من جرم كل منهما سينال حكماً بالسجن لمدة سنتين. إذا اعترف واحد منهما دون الآخر، سيطلق سراح المعترف في حين سينال الآخر

حكماً بالسجن لمدة خمس سنوات. أما إذا رفض كلاهما الاعتراف فإنهما سينالان حكماً بالسجن لمدة نصف عام. وبالتالي فإن لدى كل منهما حافز للاعتراف، إنما كلاهما سيكون بحال أفضل إن رفضا الاعتراف.

٤- انظر اونيل (٢٠٠٢) Oneill

٥- انظر روبنسون ودارلي (١٩٩٧) Robinson & Darley.

٦- انظر ولبن (١٩٧٩) Wolpin.

٧- انظر اكسلرود (١٩٨٤) Axelrod.

٨- انظر فيهر وفيسكباتشر (٢٠٠٣) Fehr & fischbacher عن السلوك السيئ وأهمية وضرورة ما يسمى بالعقوبة الغيرية.

٩- انظر ويلسون (١٩٩٣) Wilson

١٠- انظر هير (١٩٩٩) Hare.

١١- انظر براون (١٩٩١) Brown.

١٢- انظر لوهلين (١٩٩٢) Loehlin.

١٣- انظر ريلينغ (٢٠٠٢) Rilling.

١٤- انظر سكايرمز (١٩٩٦) Skyrms.

١٥- عن موضوع الغش والأنانية والصراع التنافسي بين الأفراد انظر سيكوارتز (١٩٧٠) Schwartz، وليوبوميرسكي (٢٠٠٤) Lyubomirsky.

١٦- انظر رابين (١٩٩٨) Rabin.

١٧- انظر إينسلي وهيرنشتاين (١٩٨١) Ainslie & Herrnstein: هناك ثقافة اقتصادية واسعة في يومنا هذا تؤكد أن الناس يفضلون بشدة استهلاك ما يتوفر لهم «اليوم» بالنسبة لما يتوفر لهم «غداً»، أما مقارنة ما يتوفر لهم «غداً» مع ما سيتوفر لهم «بعد غد» فإنهم أكثر تفضيلاً لانتظار لما «بعد الغد»، وقد أجريت التجربة على الأشخاص كما أجريت على الحمام، وتم التوصل إلى النتائج ذاتها. فعندما قدمت للحمام وجبة صغيرة الآن ووجبة كبيرة بعد أربع ثوان منها (فترة قصيرة) اختارت الحمامات الوجبة الصغيرة التي توفرت لها بشكل مباشر. لكن حينما قدمت لها وجبة صغيرة بعد عشر ثوان (أي ليس الآن مباشرة) ووجبة كبيرة بعد

أربع عشرة ثانية اختارت الحمامات (لطالما هناك انتظار) الوجبة الكبيرة التي جاءت بعد تأخير طويل.

١٨- انظر دماسيو (١٩٩٤) Damasio.

١٩- انظر فرانك (١٩٨٨) و (١٩٩٦) Frank، وانظر فري ومير (٢٠٠٢) Frey & Meier عن تعليم العلوم الاقتصادية.

٢٠- انظر بيكر (١٩٨١) Becker.

٢١- انظر كلارك وميلز (١٩٧٩) Clark & Mills.

٢٢- انظر هورنشتاين (١٩٦٨) Hornstein.

٢٣- انظر ايد غيرتون (١٩٩٢) Edgerton.

٢٤- انظر كيلي (١٩٩٦) Keely.

٢٥- انظر ستون (١٩٨٣) Stone.

٢٦- انظر شيريف (١٩٦٦) sheriff عن تجربة سجن ستانفورد Stanford Prison.

الفصل الثامن: السعادة القصوى: هل هذا هو الهدف؟

١- انظر بينثام Bentham (عن السعادة القصوى لأكبر شريحة من الناس).

٢- في الفصل الثاني من هذا الكتاب قدمت تفسيراً نشوئياً لتعليل سبب البحث عن السعادة وسبب اعتباره أمراً محورياً في طبيعتنا. وبالتالي يجب التمييز هنا بين انتهاج سياسة لإرضاء الرغبات وسياسة لتعزيز المشاعر الجيدة.

٣- انظر سين (١٩٩٩) Sen الذي يقول إن العملية السياسية للدولة يجب أن توفر تسهيلات اقتصادية، وفرص اجتماعية، وأمن وقائي، وحرية سياسية لأفرادها. هذا في حين يصنفها نوسبوم Nassbaum (٢٠٠٠) بتفصيلية أكثر، ويعدها ذات تأثير كبير في أحاسيس الناس ومشاعرهم، وينظر إليها كأهداف تستحق الإنجاز منها: الحياة، الصحة الجسدية، الحرية الجسدية، الأحاسيس، الخيال، الفكر، العواطف، العقل العملي، الألقاب، العلاقات مع الأجناس الأخرى، التحكم بالبيئة، ويضيف سين ونوسبوم القول إن أي تضارب أو تعارض بين هذه الأهداف يجب أن يحل على يد العملية السياسية أو النهج السياسي للدولة.

٤- في الأوديسا Odyssey لهوميروس، يرسو أودوسيوس ورجاله عند الشاطئ في أرض لآكلي اللوطس، وبعد تناولهم للوطس لم تعد لديهم أي أمنية سوى البقاء والاستمرار على ذلك النحو من التراخي والكسل الذي أحدثه في جسدهم أكل اللوطس. وقد ألهمت هذه القصة الشاعر الفريد تينيسون Alfred Tennyson ليكتب قصيدته المعروفة «أكلة اللوطس» التي يعبّر فيها الرجال عن تفضيلهم للسكينة بدلاً من العمل.

٥- انظر نوزيك (١٩٧٤) Nozick.

٦- إنني أركز هنا على فكرة «العقل الأخلاقي».

٧- في الإنجيل أول ما ظهر مبدأ «حب جارك» في ليفيتيكوس Leviticus، ومبدأ «افعل تجاه الآخرين ما تحب أن يفعل الآخرون تجاهك» في ماثيو Mathew.

٨- انظر سمارت وويلمز (١٩٧٣) Smart & Williams.

٩- انظر ميل (١٨٦١) Mill: الذي يؤكد أن المرء لا يستطيع أن يصبح سعيداً مباشرة بعد محاولته أن يكون كذلك. ويقول إن على الإنسان أن يسعى ويكافح لبلوغ السعادة بشكل غير مباشر وذلك بقيامه بأشياء وفعاليات يعرف أنها مفضلة لديه ومن شانها أن تجلب له الإحساس بالسعادة.

١٠- انظر سين (١٩٩٩) Sen.

١١- انظر فوجيل وانغرمان (١٩٧٤) Fogel & Engerman.

١٢- انظر ليارد و ولترز (١٩٧٨) Layard & Walters.

١٣- انظر رولز (١٩٧١) Rawls الذي يتحدث عن مفهوم «الرفاهية»: وهو مفهوم يختلف عن مفهوم «السعادة» الذي أناقشه في هذا الكتاب، أي إنه يتحدث عن الوسائل الخارجية للسعادة (وهي مواد أولية) كالحقوق والحريات والفرص والدخل والثروة والأسس الاجتماعية لاحترام الذات. ويقول: «إذا اختلفت أذواق الناس وإمكاناتهم تجاه بلوغ السعادة فهذا من شأنهم».

١٤- في محاضرة شيقة ألقتها باربارا موغام Barbara Maugham من معهد الطب النفسي في أحد المؤتمرات بعنوان «علم السعادة»، عُقد في لندن عام ٢٠٠٣ تشرين الثاني، يبيّن أن الناس ينقسمون إلى ثلاث فئات أسمتها: «فئة السعداء جداً»، فئة

«السعداء»، «فئة غير السعداء»، وأوضحت أن المواقف والخصائص المقاسة لشخصية «غير السعيد» و «السعيد» تختلف بشكل كبير بعضها عن بعض، في حين أنها تختلف قليلاً بين «السعيد» و «السعيد جداً».

١٥- انظر دوكنيز (٢٠٠٣) Dow kins عن الأهمية التي يجب أن تعطى لسعادة الحيوانات، رغم أن قدرتنا على قياس أحاسيسها لا تزال محدودة.

١٦- انظر هير Hare (١٩٨١) الذي يقول إن علينا أن نستخدم مبدأ السعادة القصوى ليفرز قواعداً وليحكم على التصرفات.

١٧- انظر ورنوك (١٩٩٨) Warnok.

١٨- انظر فري وستتزر (٢٠٠٠) Frey & Stutzer.

١٩- انظر سنجر (١٩٨١) Singer.

٢٠- انظر ولبيرت (٢٠٠٥) Wolpert.

٢١- انظر رايت (٢٠٠٠) Wright.

٢٢- انظر أيير (١٩٤٨) Ayer الذي يتحدث عن وضوح بينثام دائماً عن الطابع الفلسفي لأفكاره.

٢٣- انظر باريخ (١٩٧٤) Parekh «مقالات نقدية / نفسية عن موضوع السعادة».

الفصل التاسع: هل لعلم الاقتصاد دور في تحقيق مبدأ «السعادة القصوى»؟

١- انظر سميث Smith، الكتاب الأول - الفصل الثاني (١٩٩٦).

٢- منذ نحو قرن حدد فيلفريدو باريتو Vilfredo Pareto حالة قال إنها فعالة ومن الممكن استخدامها إن كان مستحيلاً إحداث تغيير ما لجعل شخص ما أفضل حالاً دون جعل شخصٍ آخر أسوأ حالاً. انظر ليارد وولترز (١٩٧٨) Layard & Walters.

٣- انظر ليارد وغليستر (١٩٩٤) Layard & Glaister.

٤- انظر مارشال (١٨٩٠) Marshall.

٥- انظر روبينز (١٩٣٢) Robbins.

٦- انظر نوردهاوس وتوبين (١٩٧٣) Nordhaus & Tobin.

٧- لتقديمٍ أوضح للمدخل السيكولوجي انظر كاهنمان (٢٠٠٣) Kahnman.

٨- السعادة كهدف اجتماعي انظر امارتيا سين Amartya Sen.

٩- انظر ليارد (١٩٨٠) Layard عن توزيع المداخيل.

١٠- انظر بيكر وستيغلر (١٩٦٦) Becker & Stigler عن علم الاقتصاد القياسي للسعادة، إذ يفترض هذا العلم أن من غير الضروري أن تكون أذواق الناس شيء دائم، لكنها فقط غير متأثرة بالمنهجية السياسية للدولة. كما إنه يقول إن بالإمكان تصنيف حالات السعادة ضمن مراتب معينة، في حين يقيس علم النفس الفروقات في كثافة هذه الحالات.

١١- انظر اونيل (٢٠٠٢) Oneill.

١٢- انظر نيكرسون (٢٠٠٣) Nibkerson الذي يكشف عن أدلة تشير إلى أن الناس الذين يهتمون بالمال يحصلون على قدر أكبر منه، لكنهم في نهاية الأمر لا يصبحون أكثر أو أقل سعادة من أولئك الذين لا يهتمون بالمال.

١٣- عن ظاهرة كراهية الخسارة انظر رنسيمان (١٩٦٦) Runciman.

١٤- انظر رابين (١٩٩٨) Rabin وفريدريك (٢٠٠٢) Frederick.

١٥- انظر كاهنمان وتفيرسكي (٢٠٠٠) Kahneman & Tversky.

١٦- انظر النشرات الصادرة عن رئاسة الوزراء البريطانية (٢٠٠٢) التي تكشف عن مؤشرات أبدتها بعض الحكومات عن اهتمامها بموضوع السعادة.

الفصل العاشر: كيف يمكننا ترويض ولجم سباق الجرذان؟

١- عن موضوع السعي في سبيل المنصب انظر برامير (١٩٩٤) Brammer، ومارموت (٢٠٠٤) Marmot، وبوتون (٢٠٠٤) Botton.

٢- في تجربة «للقردة» للإناث أيضاً دور مهم: فالقردة الإناث يرغبون بالقرد الأعلى منصباً: والسبب في ذلك قد يكون لأنه يجلب كمية أكبر من الموز، أو كونه هو الأعلى مقاماً. فإذا كان السب هو الثاني فإنه يبدو من الطبيعي بالنسبة للإناث من الجنس البشري، بعد أن يتحررن من اعتمادهن على الرجل، أن يبدأن

بالبحث لنفسهن عن المنصب مباشرة بجهودهن وليس عن طريق الرجال ذوي المناصب.

٣- عن علاقة المنصب بمتوسط الأعمار انظر مارموت (٢٠٠٤) Marmot

٤- عن وظيفة السعادة انظر بلانش فلور واوزولد (٢٠٠٤) Blanchflower & Oswald

٥- انظر دوسينبيري (١٩٤٩) Duesenberry.

٦- انظر هيرسك (١٩٧٦) Hirsch.

٧- انظر بوسكين وشيشينسكي (١٩٧٨) Boskin & She Shinsky.

٨- عن ساعات العمل، انظر لاندرز (١٩٩٦) Landers.

٩- انظر فرانك (١٩٩٩) Frank.

١٠- عن النظام الضريبي، انظر كولير (٢٠٠٤) Collier وفرانك (١٩٩٩).

١١- انظر سينيت (٢٠٠٣) Sennet.

١٢- انظر فيرني وميتكاف (١٩٩٩) Fernie & Metcaff.

١٣- انظر لوك (١٩٨١) Locke.

١٤- انظر نيكيل (١٩٩٥) Nickell.

١٥- يبيّن بلانش فلور وأوزرلد (٢٠٠٠) Blanch Flower & Oswald أن مستوى الرضا الوظيفي في القطاع العام قد انخفض بين عام ١٩٩١ وعام ١٩٩٧، لكنه لم ينخفض في القطاع الخاص.

١٦- انظر تيتموس (١٩٧٠) Titmuss.

١٧- انظر ديسي وريان (١٩٨٥) Deci & Ryan.

١٨- انظر غالبريث (١٩٥٨) Galbraith.

١٩- انظر رايو وبيكر (٢٠٠٤) Rayo & Becker.

٢٠- عن معدلات الانتحار انظر هيليويل (٢٠٠٣) Helliwell، في السنوات الأخيرة على سبيل المثال كان معدل الانتحار في السويد هو المعدل ذاته في ألمانيا الغربية، وأخفض عما هو عليه في فرنسا.

٢١- انظر غافرون (١٩٩٨) Gaveron.

٢٢- انظر كينيس (١٩٣٠) Keynes.

الفصل الحادي عشر: هل يمكننا أن نقدم ما يلزم لنكون آمنين؟

١- عن هذا الموضوع انظر كاهتمان وتفيرسكي (٢٠٠٠) Kahneman & Tversky.

٢- انظر رابين (٢٠٠٠) Rabin عن موضوع كراهية المجازفة والمدخل الاقتصادي الشائع عن هذا الموضوع.

٣- انظر كرغمان (١٩٩٦) Krngman عن نظام الحماية الزراعية في الغرب والعالم الثالث.

٤- انظر كاتز واوتور (١٩٩٩) Katz & Autor عن نظام العولمة وآثاره.

٥- بالنسبة للاتحاد الأوروبي لم يرتفع معدل مساهمته في التجارة مع بلدان العالم الأخرى في العشرين سنة الماضية، وهذا أيضاً صحيح بالنسبة لليابان، أما بالنسبة للولايات المتحدة فقد ظلت صادراتها ثابتة، إنما ازدادت نسبة استيراداتها.

٦- انظر ديفيز وهالتيوانغر (١٩٩٩) Davis & Haltiwanger.

٧- إذا كان معدل التبادلات التجارية مرناً فإن آلية إحداث التعديلات من شأنها الإبقاء على التنافسية. أما إذا كان معدل التبادلات ثابتاً ويتم تعديل مستوى الأسعار، فإن هذا قد يتمخض عن ارتفاع أكبر بحجم البطالة.

٨- انظر لوكاس (٢٠٠٣) Lucas، إذ يقول إن الإلغاء الكلي للتقلبات الاقتصادية يسهم في زيادة مستوى السعادة لدى الناس بمعدل ٠.٠٥٪، حيث يزداد الاستهلاك الشخصي للفرد، إلا أنه لم يتطرق لموضوع كراهية الخسارة لدى الناس أو لدور الجانب النفسي.

٩- انظر ليارد (٢٠٠٣) Layard.

١٠- انظر بينتوليلا وبيرتولا (١٩٩٥) Bentolila & Bertola.

١١- انظر ليارد ونيكيل (١٩٩٩) Layard & Nickell.

١٢- انظر ستيدمان (٢٠٠٠) Steedman.

١٣- انظر ليارد (٢٠٠٣) Layard.

١٤- بالنسبة للولايات المتحدة الأمريكية انظر المسح السكاني الأخير. بالنسبة لبريطانيا انظر غريغ ووادسورث (٢٠٠٢) Gregg & Wadsworth.

١٥- انظر ليكين (٢٠٠١) Lykken.

١٦- انظر ليفيت (٢٠٠٤) Levitt عن الجرائم المتعلقة بالملكية.

١٧- في لشبونة عام ١٩٩٩ تبنى الاتحاد الأوروبي هدفاً يجعل ٧٠٪ من الرجال والنساء بين عمر الخامسة عشرة والرابعة والستين ضمن قوة العمل مع قدوم عام ٢٠١٠. هذا مقارنة مع ٦٣٪ عام ١٩٩٩. والغرض من ذلك هو عدم تشجيع الناس / في سن العمل/ على العيش على الإعانات الحكومية والفوائد العائدة للدولة.

١٨- انظر ولدفوجيل (٢٠٠٢) Waldfogel.

١٩- انظر هبيرت (٢٠٠٣) Huppert.

٢٠- انظر ينغ وويلموت (١٩٥٧) Young & Wilmot.

٢١- انظر سامسون (١٩٩٧) Sampson.

٢٢- انظر هالبيرن (٢٠٠١) و (٢٠٠٥) Halpern.

٢٣- عن موضوع الثقة بالآخرين انظر ألسينا ولافيرارا (٢٠٠٠) Alesina & la ferrara فيما يخص الولايات المتحدة. وانظر سوروكا (٢٠٠٣) Soroka فيما يخص كندا، إذ تبين آن مستوى الثقة يهبط في حال زيادة الانتقال والتحركية الجغرافية، وكذلك في حال ارتفاع الكثافة السكانية. وقد كشفت التجربة أن طلاب جامعة هارفارد يتصرفون على نحو لا يوحي بالثقة تجاه طلاب من جنسيات أخرى أو تجاه طلاب من مجموعات عرقية أخرى.

٢٤- انظر سامسون (١٩٩٧) Sampson عن علاقة الانتقال من بيئة اجتماعية إلى أخرى بارتفاع معدل العنف، لأن الاستقرار السكني من شأنه أن يخلق تماسكاً بين أفراد المحيط الاجتماعي الواحد الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض في مستوى العنف.

٢٥- انظر هالبيرن ونازرو (٢٠٠٠) Halpern & Nazroo.

٢٦- انظر فارس ودنهام (١٩٣٩) Faris & Dunham عن الأمراض النفسية والعقلية التي تصيب الكاريبيين الذين يعيشون في إنكلترا مقارنة مع الكاريبيين الذين يعيشون في بيئتهم.

٢٧- تبين أن المهاجرين القاطنين في كندا أقل ثقة بالآخرين من سكان البلاد الكنديين. انظر سوروكا (٢٠٠٣) Soroka.

٢٨- انظر رايس وفيلدمان (١٩٩٧) Rice & Feldman عن المهاجرين إلى الولايات المتحدة.

٢٩- انظر ليارد (١٩٩٢) Layard، إذ يقول إن المهاجرين عموماً يُبقون على معدل البطالة دون تغيير إلا أنهم يُزيدون من المعدل الإجمالي للتشغيل والمردود.

٣٠- انظر الوثائق الصادرة عن منظمة الصحة العالمية لعام (٢٠٠٢)، والوثائق الصادرة عن وزارة الصحة الأمريكية وقسم الخدمات الإنسانية عن نسب الإصابة بالأمراض الزهرية، والمرضى الذين يعيشون على تعاطي الكحول والمخدرات، ونسب الإصابة السنوية بالانفصام، واضطرابات القلق، والاكتئاب بشتى درجاته، والهذيان والهوس والرهاب. انظر أيضاً كريغهيد (٢٠٠٢) Graighead.

٣١- في عام (٢٠٠٠) تمت معالجة ٦٪ من البالغين في بريطانيا بالأدوية من مشكلات عاطفية وعقلية.

لمعرفة تفاصيل أكثر عن تكاليف المعالجة من الأمراض النفسية والعقلية انظر وثائق وزارة الصحة الأمريكية والمعهد الوطني للصحة والمعهد الوطني لخدمات الصحة العقلية في أمريكا. بالنسبة لبريطانيا انظر نشرات ما يخصص من ميزانية مجلس الأبحاث الطبية البريطاني.

الفصل الثاني عشر: هل يمكن للعقل أن يتحكم بالحالة النفسية للإنسان؟

١- انظر ديفيدسون (٢٠٠٣) Davidson.

٢- انظر مراجع ديفيدسون (٢٠٠٣).

٣- انظر البيرت (١٩٩٥) Albert، إذ يذكر أن لدى سائقي السيارات يصبح ذلك الجزء من الدماغ المرتبط بالملاحة المكانية قوياً.

٤- انظر دالايلاما وكتلر (١٩٩٨) Dalai Lama & Catler من أجل تفصيلات أوسع عن طرائق علم الأنظمة العقلية، وانظر أيضاً دالاي لاما (٢٠٠١).

٥- انظر ديفيدسون (١٩٩٥) Davidson

٦- انظر غولمان (٢٠٠٣) Goleman.

٧- وفقاً لما يذكرهساموئيل بيبيس Samuel Pepys يمكن لبعض الناس أن يكونوا غاية في السعادة وهم يعيشون حالة من الأنانية.

٨- انظر غوتمان (١٩٩٤) Gottman.

٩- بالنسبة للإسلام تعد الصوفية المصدر الرئيس للثقافة الباطنية.

١٠- انظر غورمان (١٩٧٣) Gorman.

١١- عن الخطوات الاثنتا عشر انظر فيليب (١٩٩٠) Phillip.

١٢- عن تجربة في التحليل النفسي المنضبط انظر روث وفوناجي (١٩٩٠) Roth & Fonagy.

١٣- انظر سيليغمان (٢٠٠٢) Seligman.

١٤- عن قيمة التفاؤلية انظر فريدريكسون (١٩٩٨& ٢٠٠٠) Frederickson

١٥- انظر نيس (٢٠٠٠ & ١٩٩٩) Nesse.

١٦- انظر ويلسون (١٩٩٣) Wilson.

١٧- عن مثالية بينثام بخصوص السعادة الشاملة (القصوى) انظر سكوارتز (٢٠٠٢) Schwartz.

١٨- انظر غرينبيرغ (٢٠٠٢) Greenberg.

١٩- انظر غولمان (١٩٩٦) Goleman.

٢٠- انظر ايفانز (٢٠٠٣) وهمفري (٢٠٠٢) Evans & Humphrey.

الفصل الثالث عشر: هل يمكن للعقاقير أن تكون ذات عون؟

١- المصدر الرئيس لهذا الفصل مأخوذ من باروندس (١٩٩٩) Barondes وسنيدر (١٩٩٦) Snyder.

٢- انظر مصادر الفصل الحادي عشر حول الجدل المرتبط بالاضطراب الهوسي واضطرابات القلق.

٣- انظر العدد الرابع من مجلة «الدليل الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية» الصادر عن الجمعية النفسية الأمريكية، حيث تمت دراسة الحالات التالية: حالة نفسية اكتئابية تستمر معظم النهار؛ انخفاض في مستوى الاهتمام بالمتع والترفيه؛

زيادة كبيرة أو خسارة كبيرة في الوزن، عدم القدرة على النوم أو النوم لساعات طويلة: - انخفاض في القدرة عل التحكم بحركات الجسد: التعب والإرهاق: الشعور بالذنب أو بالتفاهة تجاه النفس؛ عدم القدرة على التفكير أو التركيز؛ أفكار عن الموت والانتحار. كما تمت دراسة حالات اكتئابية أقل شدة تظهر فيها الأعراض التالية: فقدان الشهية لتناول الطعام، تناول الطعام بجشع ونهم؛ الكثير أو القليل من النوم؛ الإحساس بالتعب وبقدرة جسدية منخفضة؛ انخفاض في مستوى تقييم الذات؛ انخفاض في التركيز أو عدم القدرة على اتخاذ القرارات؛ إحساس بفقدان الأمل والخيبة.

٤- انظر جيميسون (١٩٩٣) Jamison.

٥- انظر دراسة عن الصحة العقلية صادرة عن المعهد الوطني للصحة العقلية (٢٠٠٢)، جرت على عينة من ذوي الاكتئاب المسي الانقباضي لمدة ثلاث عشرة سنة بيّنت أن ٤٠٪ من وقتهم يقضونه بحالة من الاكتئاب و ٥٪ بحالة من المس و ١٠٪ بحالة مختلطة بين هذه وتلك، وبقية الوقت يكونون بحالة طبيعية.

٦- انظر بيترز (١٩٩٨) Peters.

٧- انظر لينغ (١٩٦٠) Laing.

٨- انظر باروندس (١٩٩٩) Barondes.

٩- انظر كرامير (١٩٩٣) Kramer.

١٠- انظر بوست (١٩٩٤) Post.

١١- انظر ستور (١٩٧٢) Storr وجيميسون (١٩٩٣) Jamison.

١٢- انظر ريتشاردس (١٩٨٨) Richards.

١٣- انظر نيتل (٢٠٠١) Nettle.

الفصل الرابع عشر: استنتاجات تهم عالم اليوم

١- انظر الفصل الثالث.

٢- انظر قائمة الملحقات المتوفرة على موقعي على الانترنت.

٣- انظر الملحق رقم ١٤٠١ و ١٤٠٢.

٤- انظر سميث (١٧٥٩) Smith عن نظريات داروين التي تُظهر تجاهلاً لأهمية التعاون بين أفراد الجنس البشري.

٥- انظر تارب (٢٠٠٠) Tarp لمناقشة المنهجيات السياسية الضرورية بهذا الصدد.

٦- انظر ميل (١٨٦١) Mill.

٧- انظر مقالة باريخ Parekh بعنوان «جيرمي بينثام: تقييمات نقدية».

مراجع الكتاب

Academy of Medical Sciences (2004), *Calling Time. The Nation's Drinking as a Major Health Issue*, London.

Ainslie, G. and Herrnstein, R. (1981), *"Preference reversal and delayed re-inforcement,"* Animal Learning and Behaviour, 9, 476-82.

Alesina, A., Di Tella, R. and MacCulloch, R. (2003), *"Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different?,"* Harvard, Institute of Economic Research Discussion Paper No. 1938.

Alesina, A., Glaeser, E. and Sacerdote, B. (2001), *"Why doesn't the United States have a European-style welfare state?,"* Brookings Papers on Economic Activity, Fall, 187-277.

Alesina, A. and La Ferrara, E. (2000), *"Participation in heterogeneous communities,"* Quarterly Journal of Economics, 115, 847-904.

Amato, P., Loomis, L. and Booth, A. (1995), *"Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood,"* Social Forces, 73, 895-915.

Anisman, H., Zaharia, M., Meaney, M. and Merali, Z. (1998), *"Do early life events permanently alter behavioural and hormonal responses to stressors?,"* International Journal of Developmental Neuroscience, 16, 149-64.

Arrow, K. and Hurwicz, L. (1977), *"Decentralization and computation in resource allocation,"* in K. Arrow and L. Hurwicz (eds), Studies in Resource Allocation Processes, Cambridge: Cambridge University Press.

Ashenfelter, O. and Layard, R. (1983), *"Incomes policy and wage differentials,"* Economica, 198, 127-43.

Atkinson, A. and Stiglitz, J. (1980), *Lectures in Public Economics*, London: McGraw-Hill.

Axelrod, R. (1984), *The Evolution of Cooperation*, New York: Basic Books.

Ayer, A. (1948) *"The principle of utility,"* in G. Keeton and G. Schwarzenberger (eds), Jeremy Bentham and The Law: A Symposium, London: Stephens and Sons.

Badcock, C. (2000), *Evolutionary Psychology*, London: Polity Press.

Bargh, J. and Chartrand, T. (1999), *"The unbearable automaticity of being,"* American Psychologist, 54, 462-79.

Barondes, S. (1999), *Molecules and Mental Illness*, New York: Scientific American Library.

Becker, G. (1981), *A Treatise on the Family*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Becker, G. and Stigler, G. (1977), *"De gustibus non est disputandum,"* American Economic Review, 67, 76-90.

Belk, R. and Pollay, R. (1985), *"Images of ourselves: The good life in twentieth-century advertising,"* Journal of Consumer Research, 11, 887-97.

Bentham, J. (1789), *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 1996 edition, edited by J. H. Burns and H. L. A. Hart, Oxford: Clarendon Press.

Bentolila, S. and Bertola, G. (1990), *"Firing costs and labour demand: How bad is eurosclerosis?,"* Review of Economic Studies, 57, 381-402.

Bertola, G. (1994) *"Flexibility, investment and growth;"* Journal of Monetary Economics, 34, 215-38.

Bewley, T. (1999), *Why Wages Don't Fall in a Recession*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Biswas-Diener, R., Vitterso, J. and Diener, E. (2003), *"Most people are pretty happy but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish and the Maasai,"* University of Illinois, mimeo.

Blanchflower, D. and Oswald, A. (1999), *"Well-being, insecurity and the decline of American job satisfaction,"* Natural Bureau of Economic Research..

___ (2000), *"Is the UK moving up the international well-being rankings?;"* Warwick University, mimeo.

___ (2004), *"Well-being over time in Britain and the U.S.A.,"* Journal of Public Economics, 88, 1359-86.

Blomquist, G., Berger, N. and Hoehn, J. (1988), *"New estimates of quality of life in urban areas,"* American Economic Review, 78, 89-107.

Bohman, M. (1995), *"Predisposition to criminality: Swedish adoption studies in retrospect,"* in G. Bock and J. Goode (eds), Genetics of Criminal and Antisocial Behaviour, CIBA Foundation Symposium 194, Chichester, UK: John Wiley.

Boskin, M. and Sheshinski, E. (1978), *"Optimal redistributive taxation when individual welfare depends on relative income,"* Quarterly Journal of Economics, 92, 589-601.

Braithwaite, J. (1989), *Crime, Shame and Reintegration*, Cambridge: Cambridge University Press.

Brammer, G., Raleigh, M. and McGuire, M. (1994) *"Neurotransmitters and social status,"* in L. Ellis (ed), Social Stratification and Socioeconomic Inequality, vol. 2, Westport, CT: Greenwood.

Brickman, P., Coates, D. and Janoff-Bulman, R. (1978), *"Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?,"* Journal of Personality and Social Psychology, 36, 917-27.

Brief, A., Butcher, A., George, J. and Link, K. (1993), *"Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health,"* Journal of Personality and Social Psychology, 64, 646-53.

Brosnan, S. and de Waal, F. (2003), *"Monkeys reject unequal pay,"* Nature, 425,297-99.

Brown, D. (1991), *Human Universals*, New York: McGraw Hill.

Cabanac, M. (1992), *"Pleasure: The common currency,"* Journal of Theoretical Biology, 155, 173-200.

Cabinet Office, UK (2002a), Social Capital. *A Discussion Paper*, London..

___ (2002b), *Life Satisfaction.* The State of Knowledge and Implications for Government, London.

___ (2004), *Alcohol Harm Reduction Strategy for England, London.*

Cadoret, R., Yates, W., Troughton, E., Woodworth, G. and Stewart, M. (1995), *"Genetic-environmental interaction in the genesis of aggressivihy and conduct disorders;"* Archives of General Psychiatry, 52, 916-24.

Campbell, A., Converse, P. and Rodgers, W. (1976), *The Quality of American Life,* New York: Sage.

Caspi, A., McClay, J., Moffitt, T., Mill, J., Martin, J., Craig, L, Taylor, A. and Poulton, R. (2002), *"Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children,"* Science, 297, 851-54.

Caspi, A., Moffitt, T., Morgan, J., Rutter, M., Taylor, A., Arseneault, L., Tully, L., Jacobs, C., Kim-Cohen, J. and Polo-Tomas, M. (2004), *"Maternal expressed emotion predicts children's antisocial behavior problems: Using monozygotic-twin differences to identify environmental effects on behavioral development,"* Developmental Psychology, 40, 149-61.

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T., Taylor, A., Craig, L, Harrington, H., MeClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A. and Poulton, R. (2003), *"Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene,"* Science, 301, 386-89.

Charlton, T., Gunter, B. and Hannan, A. (2002), Broadcast *Television Effects in a Remote Community,* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cherlin, A., Chase-Lansdale, P. and MeRae, C. (1998), *"Effects of parental divorce on mental health throughout the life course,"* American Sociological Review, 63, 239-49.

Clark, A. E. (1996a) *"Job satisfaction in Britain,"* British Journal of Industrial Relations, 34,189-217.

___ (1996b), *"L'utilite est-elle relative? Analyse a l'aide de donnêes stir les menages,"* Economic et Provision, 121, 151-64.

___ (2001), *"What really matters in a job? Hedonic measurement using quit data,"* Labour Economics, 8, 223-42.

___ (2002a), *"Born to be mild: Cohort effects in subjective well-being,"* CNRS Working Paper.

___ (2002b), *"A note on unhappiness and unemployment duration,"* CNRS and DELTA, mimeo.

___ (2003a), *"Unemployment as a social norm: Psychological evidence from panel data,"* Journal of Labor Economics, 21, 323-51.

___ (2003b), *"Inequality-aversion and income mobility: A direct test,"* CNRS and DELTA Working Paper No. 2003-11

Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. and Lucas, R. (2003), *"Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis,"* CNRS and DELTA-Federation Jourdan.

Clark, A. E., Georgellis, Y. and Sanfey, P. (2001), *"Scarring: The psychological impact of past unemployment,"* Economica, 68, 221-41.

Clark, A. E. and Oswald, A. (1996), *"Satisfaction and comparison income,"* Journal of Public Economics, 61, 359-81.

Clark, Andy. (1997), *Being There: Putting Brain, Body and World Together Again,* Cambridge, MA: MIT Press.

Clark, D. and Ehlers, A. (2005), *"Posttraumatic stress disorder: From cognitive theory to therapy,"* forthcoming in R. Leahy and D. Fazzari (eds), New Advances in Cognitive Therapy, New York: Guilford Press.

Clark, M. and Mills, J. (1979), *"Interpersonal attraction in exchange and communal relationships,"* Journal of Personality and Social Psychology 37, 12-24.

Clarke, L. and Berrin*gton, A. (1999),* "Socio-demographic predictors of divorce," in J. Simons (ed), High Divorce Rates: The State of the Evidence on Reasons and Remedies, London: Lord Chancellor's Department.

Clow, A., Lambert, S., Evans, P., Hucklebridge, F. and Higuchi, K. (2003), *"An investigation into asymmetrical cortical regulation of salivary S-IgA in conscious man using transcranial magnetic stimulation,"* International Journal of Psychophysiology, 47, 57-64.

Coghill, R., McHaffie, J. and Yen, Y -F (2003), *"Neural correlates of interindividual differences in the subjective experience of pain,"* PNAS, 100,8538-42.

Collier, I. (2004), *"Can Gerhard Schroeder do it? Prospects for fundamental reform of the German economy and a return to high employment,"* IZA Discussion Paper No. 1059.

Collins, W., Maccoby, E., Steinberg, L., Hetherington, E. and Bornstein, M. (2000), *"Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture,"* American Psychologist, 5 5, 218-32.

Craighead, W., Hart, A., Craighead, L. and Ilardi, S. (2002), *"Psychosocial treatments for major depressive disorder,"* in P. Nathan and J. Gorrnan (eds), A Guide to Treatments That Work, New York: Oxford University Press.

Crisp, R. (2003), *"Hedonism reconsidered,"* University of Oxford, mimeo. Csikszentmihalyi, M. (1990), Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York: Harper and Row.

Cutler, D., Glaeser, E. and Norberg, K. (2000), *"Explaining the rise in youth suicide,"* NBER Working Paper 7713.

Dalai Lama (2001), *An Open Heart: Practising Compassion in Everyday Life,* New York: Little, Brown.

Dalai Lama and Cutler, H. (1998), *The Art of Happiness. A Handbook for Living,* New York: Penguin Putnam.

Damasio, A. (1994) Descartes' Error: Emotion, *Reason and the Human Brain,* NewYork: HarperCollins.

Danner, D., Snowden, D. and Friesen, W. (2001), *"Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study,"* Journal of Personality and Social Psychology, 80, 804-13.

Davidson, R. (1992), *"Emotion and affective style: Hemispheric substrates,"* Psychological Science, 3, 39-43.

___ (2000), *"Affective style, psychopathology and resilience: Brain mechanisms and plasticity,"* American Psychologist, 55, 1196-1214.

Davidson, R., Ekman, P., Saron, C., Senulius, S. and Friesen, W. (1990), *"Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry,"* Journal of Personality and Social Psychology, 58, 330-41.

Davidson, R., Jackson, D. and Kalin, N. (2000), *"Emotion, plasticity, context and regulation: Perspectives from affective neuroscience,"* Psychological Bulletin, 126, 890-906.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington. A., Bonus, K. and Sheridan, J. (2003), *"Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation,"* Psychosomatic Medicine, 65, 564-70.

Davies, N. (1997), *Europe: A History*, London: Pimlico.

Davis, S. and Haltiwanger, J. (1999), *"Gross job flows,"* in O. Ashenfelter and D. Card (eds), Handbook of Labor Economics, vol 3B, Amsterdam: North-Holland Elsevier.

Dawkins, M. (2003), *"Who needs consciousness?,"* Department of Zoology, Oxford University, mimeo.

de Botton, A. (2004), *Status Anxiety*, London: Penguin.

de Koning, J., Layard, R., Nickell, S. and Westergaard-Nielsen, N. (2004), *"Policies for full employment,"* UK Department for Work and Pensions. Also available online at www.dwp.gov.uk.

Deaton, A. (2003), *"Health, inequality and economic development,"* Journal of Economic Literature, 41, 113-58.

Deaton, A. and Muellbauer, J. (1980), *Economics and Consumer Behaviour*, Cambridge: Cambridge University Press.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*, New York: Plenum Press.

Department of Health, UK (2001), *Treatment Choice in Psychological Therapies and Counselling*, London.

Department of Health and Human Services, U.S. (DHHS) (1999), *Mental Health*, A Report of the Surgeon General, Rockville, MD: DHHS.

Diekstra, R., Kienhorst, C. and de Wilde, E. (1995), *"Suicide and suicidal behaviour among adolescents,"* in Rutter and Smith (1995).

Diener, E. and Oishi, S. (2000), *"Money and happiness: Income and subjective well-being across nations,"* in Diener and Sub (2000).

Diener, E. and Suh, E. (1999), *"National differences in subjective wellbeing,"* in Kahneman et al. (1999).

___ (eds) (2000), *Culture and Subjective Well-being*, Cambridge, MA: MIT Press.

Diener, E., Wolsic, B. and Fujita, F. (1995), *"Physical attractiveness and subjective well-being."* Journal of Personality and Social Psychology, 69,120--29.

Di Tella, R., MacCulloch, R. and Oswald, A. (2001), *"Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness,"* American Economic Review, 91, 335-41.

___ (2003), *"The macroeconomics of happiness;"* Review of Economics and Statistics, 85, 809-27.

Donohue, J. and Levitt, S. (2001), *"The impact of legalized abortion on crime,"* The Quarterly Journal of Economics, 116, 379-419.

___ (2003), *"Further evidence that legalized abortion lowered crime: A reply to Joyce,"* NBER Working Paper 9532.

Duesenberry, J. S. (1949), Income, *Saving and the Theory of Consumer Behaviour*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Easterlin, R. (2001), *" Income and happiness: Towards a unified theory,"* Economic Journal, I 11, 465-84.

___ (ed) (2002), *Happiness in Economics*, Cheltenham, UK: Edward Elgar.

___ (2003), *"Explaining happiness,"* Proceedings of the National Academy of Sciences, 100, 11176-83.

Edgerton, R. (1992), *Sick Societies*, New York: Free Press.

Elbert, T., Pantev, C., Wienbruch, C., Rockstroh, B. and Taub, E. (1995), " *Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players,* "Science, 270, 305-7.

Ellwood, D. and Jencks, C. (2004), " *The spread of single-parent families in the United States since 1960,* "in Moynihan, D., Reinwater, L., and Smeeding, T. (eds), Public Policy and the Future of the Family, New York: Russell Sage Foundation.

Ermisch, J. and Francesconi, M. (2001), *"Family structure and children's achievements,"* Journal of Population Economics, 14, 249-70.

Evans, D. (2003), Placebo: *The Belief Effect*, London: HarperCollins.

Faris, R. and Dunham, H. (1939), *Mental Disorders in Urban Areas*, Chicago: University of Chicago Press.

Farrow, J. (1984), *"Spirituality and self-awareness,"* Friends' Quarterly, July.

Fehr, E. and Fischbacher, U. (2003), *"The nature of human altruism,"* Nature, 425, 785-91.

Fernie, S. and Metcalf, D. (1999), *"It's not what you pay it's the way that you pay it and that's what gets results: Jockeys' pay and performance,"* Labour, 13,385-411.

Ferri, E., Bynner, J. and Wadsworth, M. (eds) (2003), *Changing Britain, Changing Lives. Three Generations at the Turn of the Century*, London: Institute of Education.

Fields, J. (2003), *"Children's living arrangements and characteristics,"* March 2002, Current Population Survey, U.S. Census Bureau.

Floud, R. (1998), *"Height, weight and body mass of the British population since 1820,"* NBER Historical Paper 108.

Fogel, R. and Engerman, S. (1974), *Time on the Cross: The Economics of American Negro Slavery*, Boston: Little, Brown.

Fombonne, E. (1995), "*Depressive disorders: Time trends and possible explanatory mechanisms,*" in Rutter and Smith (1995).

Fox, N. and Davidson, R. (1986), *"Taste-elicited changes in facial signs of emotion and the asymmetry of brain electrical activity in human newborns,"* Neuropsychologia, 24,417-22.

Frank, R. (1985), *Choosing the Right Pond: Human Behaviour and the Quest for Status*, New York and Oxford: Oxford University Press.

___ (1988), *Passions Within Reason: The Strategic Role of the Emotions*, New York and London: W. W. Norton.

___ (1999), *Luxury Fever: Money and Happiness in an Era of Excess*, New York: Free Press.

Frank, R., Gilovich, T. and Regan, D. (1996), *"Do economists make bad citizens?,"* Journal of Economic Perspectives, 10, 187-92.

Frank, R. and Hutchens, R. (1993), *"Wages, seniority and the demand for rising consumption profiles;"* Journal of Economic Behavior and Organization, 21, 251-76.

Frankl, V. (1985), *Man's Search for Meaning*, New York: Basic Books.

Frederick, S. and Loewenstein, G. (1999), *"Hedonic adaptation,"* in Kahneman et al. (1999).

Frederick, S., Loewenstein, G. and O'Donoghue, T. (2002), *"Time discounting and time preference: A critical review;"* Journal of Economic Literature, 40, 351-401.

Frederickson, B. (1998), *"What good are positive emotions?;"* Review of General Psychology, 2, 300-319.

Frederickson, B., Mancuso, R., Branigan, C. and Tugade, M. (2000) *"The undoing effect of positive emotions,"* Motivation and Emotion, 24, 237-58.

Freeman, R. (1999), *"The economics of crime,"* in O. Ashenfelter and D. Card (eds), Handbook of Labor Economics, vol. 3C, New York: Elsevier.

Freeman, R. and Schettkat, R. (2001), *"Marketization of production and the US-Europe employment gap,"* Oxford Bulletin of Economics and Statistics, 63, 647-70.

Frey, B. and Jegen, R. (2001), *"Motivation crowding theory,"* Journal of Economic Surveys, 15, 589-611.

Frey, B. and Meier, S. (2002), *"Two concerns about rational choice: indoctrination and imperialism,"* Working Paper, Institute for Empirical Research in Economics, University of Zurich.

___ (2003), *"Are political economists selfish and indoctrinated? Evidence from a natural experiment,"* Economic Inquiry, 41, 448-62.

Frey, B. and Oberholzer-Gee, F. (1997), *"The cost of price incentives: An empirical analysis of motivation crowding-out,"* American Economic Review, 87, 746-55.

Frey, B. and Stutzer, A. (2000a), *"Happiness, economy and institutions;"* Economic Journal, 110 (October), 918-38. Also in Easterlin (2002).

___ (2000b), *"Maximising happiness?,"* German Economic Review 1, 145-67.

___ (2002), *Happiness and Economics*: How the Economy and Institutions Affect Well-Being, Princeton: Princeton University Press.

___ (2003a), *"Testing theories of happiness;"* Working Paper, Institute for Empirical Research in Economics, University of Zurich.

___ (2003b), *"Economic consequences of mispredicting utility,"* Working Paper, Institute for Empirical Research in Economics, University of Zurich.

Furstenberg, F. and Kiernan, K. (2001), *"Delayed parental divorce: How much do children benefit?,"* Journal of Marriage and the Family, 63, 446-57.

Galbraith, J. K. (1958), *The Affluent Society*, London: Hamish Hamilton.

Gardner, J. and Oswald, A. (2002), *"Is it money or marriage that keeps people alive?,"* University of Warwick, mimeo.

Gavron, R., Cowling, M., Holtham, G. and Westall, A. (1998), *The Entrepreneurial Society*, London: Institute for Public Policy Research.

Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M. and Signorielli, N. (1980), *"The 'mainstreaming' of America: Violence profile No. 11,"* Journal of Communications, Summer, 10-29.

Gilbert, D. and Watson, T. (2001), *"Miswanting: Some problems in the forecasting of future affective states,"* in J. Forgas (ed), Feeling and Thinking, Cambridge: Cambridge University Press.

Gilbert, P. (1992), Depression: *The Evolution of Powerlessness*, New York: Guilford Press.

Glaeser, E. and DiPasquale, D. (1999), *"Incentives and social capital: Are homeowners better citizens?,"* Journal of Urban Economics, 45, 354-84.

Glaeser, E., Laibson, D., Scheinkman, J. and Soutter, C. (2000), *"Measuring trust,"* Quarterly Journal of Economics, 115, 811-46.
Glenn, N. and Kramer, K. (1985), *"The psychological well-being of adult children of divorce,"* Journal of Marriage and the Family, 47, 905-12.
Gneezy, U. and Rustichini, A. (2000), *"A fine is a price,"* journal of Legal Studies, 29, 1-18.
Goleman, D. (1996), *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, London: Bloomsbury.
___ (2003), Destructive Emotions: *How Can We Overcome Them?* A scientific dialogue with the Dalai Lama, New York: Bantam Books.
Gorman, G. (1973), *The Amazing Fact of Quaker Worship*, London: Quaker Home Service.
Gottesman, I. (1991), *Schizophrenia Genesis*, New York: W. H. Freeman.
Gottman, J. M. (1994), *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
Gould, M. (2001), *"Suicide and the media,"* Awards of the New York Academy of Sciences, 932, 200-221, April.
Graham, C. and Pettinato, S. (2002), *Happiness and Hardship: Opportunity and Insecurity in New Market Economies*, Washington, DC: Brookings Institution Press.
Green, D., Salovey, P. and "Pruax, K. (1999), *"Static, dynamic and causative bipolarity of affect;"* Journal of Personality and Social Psychology, 76, 856-67.
Green, L., Fisher, E., Perlow, S. and Sherman, L. (1981), *"Preference reversal and self-control: Choice as a function of reward amount and delay,"* Behaviour Analysis Letters, 1, 43-51.
Greenberg, M., Domitrovich, C. and Bumbarger, B. (2000), *"Preventing mental disorders in school-age children,"* Prevention Research Center for the Promotion of Human Development, College of Health and Human Development, Pennsylvania State University.
Gregg, P. and Wadsworth, J. (2002), *"Job tenure in Britain 1975-2000: Is a job for life or just for Christmas?,"* Oxford Bulletin of Economics and Statistics, 64,111-34.
Gruber, J. and Mullainathan, S. (2002), *"Do cigarette taxes make smokers happier?;"* NBER Working Paper 8872.
Hagnell, O., Essen-Moller, E., Lanke, J., Ojesjo, L. and Rorsman, B. (1990), *The Incidence of Mental Illness Over a Quarter of a Century*, Stockholm: Almqvist and Wiksell International.
Hall, P. (1999), *"Social capital in Britain;"* British Journal of Political Science, 29,417-61.
Halpern, D. (1995), *Mental Health and the Built Environment*, London: Taylor and Francis.
___ (2001), *"Moral values, social trust and inequality: Can values explain crime?,"* British Journal of Criminology, 41, 236-51.
___ (2004), *Social Capital*, Cambridge: Polity Press.
Halpern, D. and Nazroo, J. (2000), *"The ethnic density effect: Results from a national community survey of England and Wales,"* International Journal of Social Psychiatry, 46, 34-46.

Hare, R. (1981), *Moral Thinking: Its Levels, Method and Point*, Oxford: Oxford University Press.
___ (1999), *Without Conscience*, New York: Guilford Press.
Harris, J. (1998), *The Nurture Assumption*, New York: Free Press.
Helliwell, J. (2003a), *"How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being,"* Economic Modelling, 20, 331-60..
___ (2003b), *"Well-being and social capital: Does suicide pose a puzzle?,"* University of British Columbia, mimeo.
Hennigan, K., Heath, L., Wharton, J., Del Rosario, M., Cook, T. and Calder, B. (1982), *"Impact of the introduction of television on crime in the United States: Empirical findings and theoretical implications,"* Journal of Personality and Social Psychology, 42, 461-77.
Hirsch, F. (1976), *Social Limits to Growth*, London: Routledge and Kegan Paul.
Hobbes, T. (1642), *De Cive or The Citizen*, 1949 edition, edited by S. Lamprecht, New York: Appleton-Century-Crofts.
___ (1651), *Leviathan*, 1996 edition, edited by R. Tuck, Cambridge: Cambridge University Press.
Hollon, S. and Beck, A. (2004), *"Cognitive and cognitive behavioral therapies,"* in M. Lambert (ed), Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, 5th edition, New York: John Wiley.
Home Office, UK (2003), *"Crime in England and Wales 2002/2003,"* London.
Hornstein, H., Fisch, E. and Holmes, M. (1968), *"Influence of a model's feelings about his behavior and his relevance as a comparison other on observers' helping behavior,"* Journal of Personality and Social Psychology, 10, 220-26.
Huesman, L. and Eron, L. (1986), *Television and the Aggressive Child: A Cross-National Comparison*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
Hughes, G. (1985), *God of Surprises*, London: Darton, Longman and Todd.
Humphrey, N. (2002), *The Mind Made Flesh: Essays from the Frontiers of Psychology and Evolution*, Oxford: Oxford University Press.
Huppert, F. (2003), *"A population approach to positive psychology: The potential for population interventions to promote well-being and prevent disorder,"* forthcoming in P. Linley and S. Joseph (eds), Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ: John Wiley.
Inglehart, R. and Klingemann, H-D. (2000), *"Genes, culture, democracy and happiness,"* in Diener and Suh (2000).
Jaffee, S., Caspi, A., Moffitt, T. and Taylor, A. (2004), *"Physical maltreatment victim to antisocial child: Evidence of an environmentally mediated process,"* Journal of Abnormal Psychology, 113, 44-5 5.
Jaffee, S., Moffitt, T., Caspi, A. and Taylor, A. (2003), *"Life with (or without) father: The benefits of living with two biological parents depend on the father's antisocial behavior,"* Child Development, 74, 109-26.
James, O. (1998), *Britain on the Couch*, London: Arrow Books.
Jamison, K. (1993), *Touched With Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament*, New York: Free Press.
Kahneman, D. (1999), *"Objective happiness;"* in Kahneman et al. (1999)..
___ (2003a), *"A psychological perspective on economics,"* American Economic Review, 93,162-68.

___ (2003b), *"Maps of bounded rationality: Psychology for behavioural economics,"* American Economic Review, 93, 1449-75.

Kahneman, D., Diener, E. and Schwarz, N. (eds) (1999), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation.

Kahneman, D., Knetsch, J. and Thaler, R. (1990), *"Experimental tests of the endowment effect and the Coase theorem,"* Journal of Political Economy, 98,1325-48.

Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwarz, N. and Stone, A. (2004), *"A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method (DRM);"* Science, forthcoming.

Kahneman, D. and Tversky, A. (eds) (2000), *Choices, Values and Frames*, New York: Cambridge University Press.

Katz, L. and Autor, D. (1999), *"Changes in the wage structure and earnings inequality,"* in O. Ashenfelter and D. Card (eds), Handbook of Labor Economics, vol 3A, New York: Elsevier.

Keely, L. (1996), War Before Civilization: *The Myth of the Peaceful Savage*, New York and Oxford: Oxford University Press.

Keltner, D. and Harker, L. (2001), *"Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood;"* Journal of Personality and Social Psychology, 80, 112-24.

Kenrick, D., Gutierres, S. and Goldberg, L. (1989), *"Influence of popular erotica on judgments of strangers and mates,"* Journal of Experimental Social Psychology, 25, 159-67.

Kenrick, D., Montello, D., Gutierres, S. and Trost, M. (1993), *"Effects of physical attractiveness on affect and perceptual judgments: When social comparison overrides social reinforcement,"* Personality and Social Psychology Bulletin, 19, 195-99.

Keyes, C., Shmotkin, D. and Ryff, C. (2002), *"Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions,"* Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007-22.

Keynes, J. M. (1930), *"Economic possibilities for our grandchildren,"* in Essays in Persuasion, 1963 edition, New York: W. W. Norton.

Kiernan, K. (2003), *"Cohabitation and divorce across nations and generations,"* CASE paper No. 65, London School of Economics.

Knack, S. (2001), *"Trust, associational life and economic performance,"* in J. Helliwell and A. Bonikowska (eds), The Contribution of Human and Social Capital to Sustained Economic Growth and Well-Being, Ottawa: HRDC and OECD.

Knack, S. and Keefer, P. (1997), *"Does social capital have an economic payoff? A cross-country investigation,"* Quarterly Journal of Economics, 112, 1251-88.

Kramer, P. (1993), *Listening to Prozac*, New York: Viking.

Krugman, P. (1996), *Pop Internationalism*, Cambridge, MA: MIT Press.

La Porta, R., Lopez-De-Silanes, F., Shleifer, A. and Vishny, R. W. (1997), *"Trust in large organizations,"* American Economic Review, 87, 333-38.

Laing, R. D. (1960), *The Divided Self*, London: Penguin.

Landers, R. M., Rebitzer, J. B. and Taylor, L. J. (1996), *"Rat race redux: Adverse selection in the determination of work hours in law firms,"* American Economic Review, 86, 329-48.

Lane, R. (2000), *The Loss of Happiness in Market Democracies*, New Haven and London: Yale University Press.

Layard, R. (1980), *"Human satisfactions and public policy;"* Economic Journal, 90, 737-50. Also in Layard (1999b) and Easterlin (2002).

___ (1997), *What Labour Can Do*, London: Warner Books.

___ (1999a), *Tackling Unemployment*, London: Macmillan.

___ (1999b), *Tackling Inequality*, London: Macmillan.

___ (2003a), *"Good jobs and bad jobs,"* London School of Economics, Centre for Economic Performance, Occasional Paper No. 19.

___ (2003b), *"Apprenticeship and the skills gap,"* in Learning to Succeed. The Next Decade, University of Brighton Education Research Centre, Occasional Paper, December.

___ (2003c), *"Happiness: Has social science a clue?,"* The Robbins Lectures available at http://cep.lse.ac.uk/layard.

___ (2005), *"Rethinking public economics: The implications of rivalry and habit,"* in L. Bruni and P. L. Porta (eds), Economics and Happiness: Reality and Paradoxes, Oxford: Oxford University Press.

Layard, R., Blanchard, O., Dornbusch, R. and Krugman, P. (1992), *EastWest Migration: The Alternatives*, Cambridge, MA: MIT Press.

Layard, R. and Glaister, S. (eds) (1994), *Cost-Benefit Analysis*, Cambridge: Cambridge University Press.

Layard, R., Nickell, S. and Jackman, R. (1991), *Unemployment. Macroeconomic Performance and the Labour Market*, Oxford: Oxford University Press.

Layard, R. and Walters, A. (1978), *Microeconomic Theory*, New York: McGraw-Hill.

Lepine, J., Gastpar, M., Mendlewicz, J. and Tylee, A. (1997), *"Depression in the community: The first pan-European study DEPRES (Depression Research in European Society),"* International Clinical Psychophamlacology, 12, 19-29.

Levitt, S. (2004), *"Understanding why crime fell in the 1990s: Four factors that explain the decline and six that do not;"* Journal of Economic Perspectives, 18, 163-90.

Lewis, T., Amini, F. and Lamnon, R. (2000),*A General Theory of Love*, New York: Random House.

Lipset, S. (1960), Political Man: *The Social Bases of Politics*, New York: Doubleday.

Lisanby, S. (2003), *"Focal brain stimulation with repetitive transcranial magnetic stimulation (rTMS): Implications for the neural circuitry of depression,"* Psychological Medicine, 33, 7-13.

Locke, E., Shaw, L., Saari, L. and Latham, G. (1981), *"Goal-setting and task performance,"* Psychological Bulletin, 90, 125-52.

Loehlin, J. (1992), *Genes and Environment in Personality Development*, Newberry Park, CA: Sage.

Loewenstein, G., O'Donoghue, T. and Rabin, M. (2003), *"Projection bias in predicting future utility,"* Quarterly Journal of Economics, 118, 1209-48.

Loewenstein, G. and Schkade, D. (1999), *"Wouldn't it be nice? Predicting future feelings,"* in Kahneman et al. (1999).

Lord Chancellor's Department, UK (1999), *"High divorce rates: The state of the evidence on reasons and remedies,"* LCD Research Series No. 2/99 (vol 1), London.

Lucas, R. (2003), *"Macroeconomic priorities,"* American Economic Review, 93,1-14.

Lucas, R., Clark, A., Georgellis, Y. and Diener, E. (2003), *"Reexamining adaptation and the set-point model of happiness: Reactions to changes in marital status,"* Journal of Personality and Social Psychology, 84, 527-39.

___ (2004), *"Unemployment alters the set-point for life satisfaction,"* Psychological Science, 15, 8-13.

Lykken, D. (1999), Happiness, New York: St. Martin's Griffin.

___ (2001), *"Parental licensure,"* American Psychologist, 56, 885-94.

Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2003), *"Happiness as a strength: A theory of the benefits of positive affect,"* University of California, Riverside, mimeo.

Lyubomirsky, S. and Ross, L. (1997), *"Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people,"* Journal of Personality and Social Psychology, 73, 1141-57.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. and Schkade, D. (2004), *"Pursuing happiness: The architecture of sustainable change,"* forthcoming in Review of General Psychology.

McGue, M. and Bouchard, T. (1998), *"Genetic and environmental influences on human behavioral differences,"* American Review of Neuroscience, 21, 1-24.

McGue, M. and Lykken, D. (1992), *"Genetic influence on risk of divorce,"* Psychological Science, 3, 368-73.

McLanahan, S. and Sandefur, G. (1994), *Growing Up With a Single Parent*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Maguire, E., Gadian, D., Johnsrude, L, Good, C., Ashburner, J., Frackowiak, R. and Frith, C. (2000), *"Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers,"* Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America, 97,4398-4403.

Marmot, M. (2004), *Status Syndrome*, London: Bloomsbury.

Marshall, A. (1890), *Principles of Economics*, London: Macmillan.

Marshall, M., Neumann, C. and Robinson, M. (1970), *"Lithium, creativity and manic-depressive illness: Review and prospectus,"* Psychosomatics, 11,406-88.

Medvec, V., Madey, S. and Gilovich, T. (1995), *"When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists,"* Journal of Personality and Social Psychology, 69, 603-10.

Meltzer, H., Gill, B., Petticrew, M. and Hinds, K. (1995), *"Physical complaints, service use and treatment of adults with psychiatric disorders,"* OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity in Great Britain, London: Her Majesty's Stationery Office.

Michalos, A. (2003), *Essays on the Quality of Life*, Dordrecht, Neth.: Kluwer Academic Publishers.

___ (2004), *"Social indicators research and health-related quality of life research,"* Social Indicators Research, 65, 27-72.

Michalos, A. and Zumbo, B. (2000), *"Criminal victimization and the quality of life,"* Social Indicators Research, 50, 245-95.
Milgram, S. (1963), *"Behavioural study of obedience,"* Journal of Abnormal and Social Psychology, 67, 371-78.
Mill, J. S. (1861), *Utilitarianism*, 1993 edition, edited by G. Williams, London: Everyman.
Mincer J. and Lavard, R. (eds) (1985), *"Trends in women's work, education and family building,"* Journal of Labor Economics, 351-96.
Mirrlees, J. (1971), *"An exploration in the theory of optimum income taxation,"* Review of Economic Studies, 38, 175-208.
Moser Working Group (1999), *A Fresh Start. Improving Literacy and Numeracy*, London: Department for Education and Employment.
Murstein, B., Cerreto, M. and MacDonald, M. (1977), *"A theory and investigation of the effect of exchange-orientation on marriage and friendship,"* Journal of Marriage and the Family, 39, 543-48.
Nesse, R. (1999), *"The evolution of hope and despair,"* Social Research, 66, 429-69.
___ (2000), *"Is depression an adaptation?,"* Archives of General Psychiatry, 57, 14-20.
___ (ed) (2001), *Evolution and the Capacity for Commitment*, New York: Russell Sage Foundation.
Nesse, R. and Williams, G. (1996), *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine*, New York: Vintage Books.
Nettle, D. (2001), *Strong Imagination: Madness, Creativity and Human Nature*, Oxford: Oxford University Press.
Nickell, S. (1995), *The Performance of Companies*, Oxford: Blackwell.
Nickell, S. and Layard, R. (1999), *"Labor market institutions and economic performance,"* in O. Ashenfelter and D. Card (eds), Handbook of Labor Economics, vol 3C, New York: Elsevier.
Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E. and Kahneman, D. (2003), *"Zero-ing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success,"* Psychological Science, 14, 531-36.
Nordhaus, W. and Tobin, J. (1973), *"Is growth obsolete?,"* in M. Moss (ed), The Measurement of Economic and Social Performance, New York: National Bureau of Economic Research.
Nozick, R. (1974), Anarchy, *State and Utopia*, New York: Basic Books.
Nussbaum, M. (2000), *Women and Human Development*: The Capabilities Approach, Cambridge: Cambridge University Press.
O'Connor, T., Caspi, A., DeFries, J. and Plomin, R. (2000), *"Are associations between parental divorce and children's adjustment genetically mediated? An adoption study,"* Developmental Psychology, 36, 429-37.
Office of National Statistics, UK (ONS) (2,001), *Psychiatric Morbidity Among Adults Living in Private Households*, 2000, London: Her Majesty's Stationery Office.
O'Guinn, T. and Shrum, L. (1997), *"The role of television in the construction of consumer reality,"* Journal of Consumer Research, 23, 278-94.
O'Neill, O. (2002), *A Question of Trust*, Cambridge: Cambridge University Press.

Orford, J., Sproston, K., Erens, B., White, C. and Mitchell, L. (2003), *Gambling and Problem Gambling in the British*, London: Bonner-Routledge.

Parekh, B. (1974), *"Bentham's justification of the principle of utility,"* in B. Parekh (ed), Jeremy Bentham: Ten Critical Essays, London: Frank Cass.

Peters, M. (1998), *The Elder Pitt*, London and New York: Longman.

Phillip, Z. (1990), *A Skeptic's Guide to the 12 Steps*, Center City, MN: Hazelden.

Phillips, D. (1983), *"The impact of mass media violence on US homicides,"* American Sociological Review, 48, 560-68.

Pinker, S. (2002), *The Blank State: The Modern Denial of Human Nature*, London: Penguin.

Plomin, R., DeFries, J., McClearn, G. and McGuffin, P. (2001), *Behavioral Genetics*, New York: Worth Publishers.

Popenoe, D. (1996), *Life Without Father*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Post, F.-(1994), *"Creativity and psychopathology: A study of 291 world-famous men,"* British Journal of Psychiatry, 165, 22-34.

Postlethwaite, A., Cole, H. and Mailath, G. (1998), *"Class systems and the enforcement of social norms,"* Journal of Public Economics 70, 5-35.

Potter, L. et al. (2001), *"The influence of geographical mobility on nearly lethal suicide attempts,"* Suicide and Life-Threatening Behaviour, 32 (special supplement), 42-48.

Putnam, R. (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon and Schuster.

Rabin, M. (1998), *"Psychology and economics,"* Journal of Economic Literature, 36,11-46.

___ (2000), *"Diminishing marginal utility of wealth cannot explain risk aversion,"* in Kahneman and Tversky (2000).

Rainwater, L. (1990), *"Poverty and equivalence as social constructions,"* Luxembourg Income Study Working Paper 55.

Rawls, J. (1971), *A Theory of Justice*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Rave, L. and Becker, G. (2004), *"Evolutionary efficiency and mean reversion in happiness,"* University of Chicago, mimeo.

Redelmeier, D. and Singh, S. (2001), *"Survival in Academy Award-winning actors and actresses,"* Annals of Internal Medicine 134, 95 5-62.

Regier, D., Narrow, W., Rae, D., Manderscheid, R., Locke, B. and Goodwin, F. (1993), *"The de facto US mental and addictive disorders service system,"* Archives of General Psychiatry, 50, 85-94.

Rice, T. and Feldman, J. (1997), *"Civic culture and democracy from Europe to America,"* Journal of Politics, 59, 1143-72.

Richards, R., Kinney, D., Lunde, L, Bennett, M. and Merzel, A. (1988), *"Creativity in manic-depressives, cyclothymes, their normal relatives and control subjects,"* Journal of Abnormal Psychology, 97, 281-88.

Ridley, M. (1996), *The Origins of Virtue*, London: Viking.

Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J., Jepson, C., Fagarlin, A. and Ubel, P. (2002), *"Ignorance of hedonic adaptation to hemo-dialysis,"* University of Michigan, mimeo.

Rilling, J., Gutman, D., Zeh, T., Pagnoni, G., Berns, G. and Kilts, C. (2002), *"A neural basis for social cooperation,"* Neuron, 35, 395-405.
Robbins, L. (1932), *An Essay on the Nature and Significance of Economic Science*, London: Macmillan.
Robinson, P. and Darley, J. (1997), *"The utility of desert,"* Northwestern University Law Review, 91, 453-99.
Robinson, R. and Downhill, J. (1995), *"Lateralization of psychopathology in response to focal brain injury,"* in R. Davidson and K. Hugdahl (eds), Brain Asymmetry, Cambridge, MA: MIT Press.
Romano, J. and Turner, J. (1985), *"Chronic pain and depression: Does the evidence support a relationship?,"* Psychological Bulletin, 97, 18-34.
Rosenkranz, M., Jackson, D., Dalton, K., Dolski, L, Ryff, C., Singer, B., Muller, D., Kalin, N. and Davidson, R. (2003), *"Affective style and in vivo immune response: Neurobehavioral mechanisms,"* Proceedings of the National Academy of Sciences, 100, 11148-52.
Roth, A. and Fonagy, P. (eds) (1996), *What Works for Whom?,* New York: Guilford Press.
Runciman, W. (1966), *Relative Deprivation and Social Justice*, London: Routledge and Kegan Paul.
Russell, B. (1930), *The Conquest of Happiness,* London: George Allen and Unwin.
Russell, J. and Carroll, J. (1999a), *"On the bipolarity of positive and negative affect,"* Psychological Bulletin, 125, 3-30.
___ (1999b), *"The Phoenix of bipolarity: Response to Watson and Tellegen,"* Psychological Bulletin, 125, 611-17.
Rutter, M. (2001), *"Intergenerational continuities and discontinuities in psychological problems,"* Institute of Psychiatry, London.
Rutter, M. and Smith, D. J. (eds) (1995), *Psychosocial Disorders in Young People: Time Trends and Their Causes,* Chichester, UK: John Wiley.
Ryff, C. and Singer, B. (2003), *"The role of emotion on pathways to positive health,"* in R. Davidson, K. Scherer, and H. Goldsmith (eds), Hand-book of Affective Science, New York: Oxford University Press.
Sahlins, M. (1972), *Stone-Age Economics,* Chicago: Aldine-Atherton.
Sampson, R. and Groves, W. (1989), *"Community structure and crime: Testing social-disorganization theory,"* American Journal of Sociology, 94, 774-802.
Sampson, R., Raudenbush, S. and Earls, F. (1997), *"Neighborhoods and violent crime: A multilevel study of collective efficacy,"* Science, 277, 918-24.
Samuelson, P. (1948), *Foundations of Economic Analysis,* Cambridge, MA: Harvard University Press.
Sanderson, K., Andrews, G., Corry J. and Lapsley, H. (2003), *"Reducing the burden of affective disorders: Is evidence-based health care affordable?,"* Journal of Affective Disorders, 77, 109-25.
Schmidtke, A. and Hafner, H. (1988), *"The Werther effect after television films: New evidence for an old hypothesis,"* Psychological Medicine, 18, 665-76.
Schor, J. (1999), *The Overspent American: Upscaling, Downshifting and the New Consumer,* New York: HarperCollins.
Schou, M. (1979), *"Artistic productivity and lithium prophylaxis in manicdepressive illness,"* British Journal of Psychiatry, 135, 97-103.

Schreiner, O. (1911), *Woman and Labour*, London and Leipzig: T. Fisher Unwin.

Sehudson, M. (1984), *Advertising, the Uneasy Persuasion: Its Dubious Impact on American Society*, London: Routledge.

Schwartz, B., Ward, A., Lyubomirsky, S., Monterosso, J., White, K. and Lehman, D. (2002), *"Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice,"* Journal of Personality and Social Psychology, 83, 1178-97.

Schwartz, S. (1970), *"Elicitation of moral obligation and self-sacrificing behaviour: An experimental study of volunteering to be a bone marrow donor,"* Journal of Personality and Social Psychology, 15, 283-93.

Scitovsky, T. (1976), *The Joyless Economy. An Inquiry Into Human Satisfaction and Consumer Dissatisfaction*, New York: Oxford University Press.

Scott-Clark, C. and Levy, A. (2003), *"Fast forward into trouble,"* The Guardian Weekend, June 14.

Seligman, M. (1994), *What You Can Change and What You Can't*, New York: Knopf.

___ (2002), *Authentic Happiness*, New York: Free Press.

Sen, A. (1970), *Collective Choice and Social Welfare*, San Francisco: Holden-Day.

___ (1992), *Inequality Re-examined*, Oxford: Oxford University Press.

___ (1999), *Development as Freedom*, Oxford: Oxford University Press.

Sen, A. and Williams, B. (1982), *Utilitarianism and Beyond*, New York: Cambridge University Press.

Senik, C. (2003), *"What can we learn from subjective data? The case of income and well-being,"* Working Paper 2003-06, CNRS and DELTA-Federation Jourdan.

Sennett, R. (2003), *Respect*, London: Penguin Books.

Shao, L. (1993), *"Multilanguage comparability of life satisfaction and happiness measures in mainland Chinese and American students,"* University of Illinois, mimeo.

Sherif, M. (1966), *Group Conflict and Cooperation: Their Social Psychology*, London: Routledge and Kegan Paul.

Shizgal, P. and Conover, K. (1996), *"On the neural computation of utility,"* Current Directions in Psychological Science, 5, 37-43.

Sigle-Rushton, W. and McLanahan, S. (2002), *"Father absence and child well-being: A critical review,"* CASE, London School of Economics.

Signorielli, N. and Morgan, M. (2001), *"Television and the family: The cultivation perspective,"* in J. Bryant and J. A. Bryant (eds), Television and the American Family, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Silbereisen, R., Robins, L. and Rutter, M. (1995), *"Secular trends in substance use: Concepts and data on the impact of social change on alcohol and drug abuse,"* in Rutter and Smith (1995).

Singer, P. (1981), *The Expanding Circle: Ethics and Sociobiology*, Oxford: Oxford University Press.

Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. and Frith, C. (2004), *"Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain,"* Science, 303, 1157-62.

Skyrms, B. (1996), Evolution of the Social Contract, Cambridge: Cambridge University Press.

Smart, J. and Williams, B. (1973), *Utilitarianism For and Against*, Cambridge: Cambridge University Press.

Smith, A. (1759), The Theory of Moral Sentiments, 1976 edition, edited by D. Raphael and A. Macfie, Oxford: Oxford University Press.

___ (1776), Wealth of Nations, 1976 edition, Oxford: Clarendon Press.

Smith, D. (1995a), *"Youth crime and conduct disorders: Trends, patterns and causal explanations"*, in Rutter and Smith (1995).

___ (1995b), "Living conditions in the twentieth century", in Rutter and Smith (1995).

Snyder, S. (1996), Drugs and the Brain, New York: Scientific American Library.

Solnick, S. and Hemenway, D. (1998), "Is more always better? A survey on positional concerns", Journal of Economic Behaviour and Organisation, 37, 373-83.

Solomon, A. (2001), The Noonday Demon: An Atlas of Depression, New York: Scribner.

Soroka, S., Helliwell, J. and Johnston, R. (2003), "Measuring and modelling trust," in F. Kay and R. Johnston (eds), Diversity, Social Capital and the Welfare State, Vancouver, BC: University of British Columbia Press.

Steedman, H. (2000), "Updating of skills audit data 1994-1998, report to the Department for Education and Employment," London School of Economics, Centre for Economic Performance, mimeo.

Stone, L. (1983), "Interpersonal violence in English society 1300-1980," Past and Present, 101, (Nov), 22-33.

Storr, A. (1972), The Dynamics of Creation, London: Secker and Warburg.

Stutzer, A. (2003), *"The role of income aspirations in individual happiness,"* Journal of Economic Behavior and Organization, 54, 89-109.

Stutzer, A. and Frey, B. (2003), *"Does marriage make people happy, or do happy people get married?,"* Working Paper, Institute of Empirical Research in Economics, University of Zurich.

Styron, W. (1991*), Darkness Visible: A Memoir of Madness*, London: Picador.

Suomi, S. (1997), *"Long-term effects of different early rearing experiences on social, emotional, and physiological development in nonhuman primates,"* in M. Keshavan and R. Murray (eds), Neurodevelopment and Adult Psychopathology, Cambridge: Cambridge Universiy Press.

Tarp, F. (ed) (2000), *Foreign Aid and Development: Lessons Leamed and Directions for the Future*, London: Routledge.

Teicher, M. (2002), *"Scars that won't heal: The neurobiology of child abuse,"* Scientific American, March, 68-75.

Thich Nhat Hanh (1975), *The Miracle of Mindfulness*, Boston: Beacon Books..

___ (2001),Anger: *Buddhist Wisdom for Cooling the Flames*, London: Rider.

Tienari, P., Wynne, L., Moring, J., Lahti, L, Naarala, M., Sorri, A., Wahlberg, K-E., Saarento, O., Seitamaa, M., Kaleva, M. and Laksy, K. (1994), *"The Finnish adoptive family study of schizophrenia: Implications for family research,"* British Journal of Psychiatry, 164 (suppl. 23), 20-26.

Titmuss, R H. (1970), The Gift Relationship, London: Allen and Unwin.

Tomalin, C. (2002), Samuel Pepys: The Unequalled Self, London: Viking.

Turk, D. and Okifuji, A. (1994), *"Detecting depression in chronic pain patients: Adequacy of self-reports,"* Behaviour Research and Therapy, 32, 9-16.

Turner, A. (2001), *Just Capital: The Liberal Economy*, London: Macmillan.

Van Praag, B. and Frijters, P. (1999) *"The measurement of welfare and well-being: The Leyden approach,"* in Kahneman et al. (1999).

Veenhoven, R. (2000), *"Freedom and happiness: A comparative study in 44 nations in the early 1990s,"* in Diener and Suh (2000).

Waite, L. (1995), *"Does marriage matter?,"* Demography, 32,483-507.

Waldfogel, J. (2002), *"Childcare, women's employment and child outcomes;"* Journal of Population Economics, 15, 527-48.

Warnock, M. (1998), *An Intelligent Person's Guide to Ethics*, London: Duck worth.

Wells, E. and Horwood, J. (2004), *"How accurate is recall of key symptoms of depression? A comparison of recall and longitudinal reports,"* Psychological Medicine, 34, 1-11.

WHO International Consortium in Psychiatric Epidemiology (2000), *"Cross-national comparisons of the prevalences and correlates of mental disorders,"* Bulletin of the World Health Organization, 78, 413-26.

WHO World Mental Health Survey Consortium (2004), *"Prevalence, severity and unmet need for treatment of mental disorders,"* Journal of American Medical Association, 291, 2581-89.

Wilkinson, R. (1996), *Unhealthy Societies: The Affliction of Inequality*, London: Routledge.

Williams, T. M. (ed) (1986), *A Natural Experiment in Three Communities*, New York: Academic Press, summarised in "The impact of television: A longitudinal Canadian Study," in B. Singer (ed), Communications in Canadian Society (1991), Scarborough, ON: Nelson Canada.

Wilson, J. O. (1993), *The Moral Sense*, New York: Free Press.

Wilson, J. Q. and Herrnstein, R. (1985), *Crime and Human Nature*, New York: Simon and Schuster.

Winkelmann, L. and Winkelmann, R. (1998), *"Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data,"* Economica, 65, 1-15. Wolpert, L. (1999), Malignant Sadness, New York: Free Press.

___ (2005), *To Believe Is Human: The Biology of Belief* (forthcoming).

Wolpin, K. (1979), *"A time-series cross-section analysis of international variation in crime and punishment,"* Review of Economics and Statistics, 62, 417-23.

World Health Organization (2002), *Reducing risks, promoting healthy life*, The World Health Report.

Wright, R. (1994), *The Moral Animal*, New York: Pantheon.

___ (2000), Nonzero: *The Logic of Human Destiny*, New York: Pantheon. Young, M. and Willmott, P. (1957), Family and Kinship in East London, London: Routledge and Kegan Paul.

Zahn-Wexler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E. and Chapman, M. (1992), *"Development of concern for others;"* Developmental Psychology, 28, 126-36.

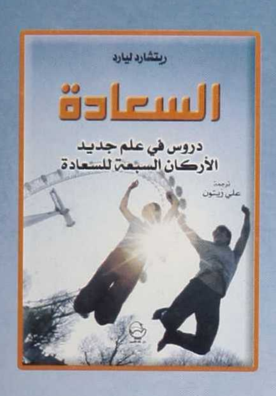
الفهرس

أين يكمن الخطأ؟؟

هل يمكننا السعي وراء صالح عام يجلب الخير للجميع؟؟

من منشورات دار علاء الدين

- أسس التعامل والأخلاق للقرن الحادي والعشرين
  جون باينس
- الإعداد للقرن الواحد والعشرين
  بول كينيدي
- فن العلاج النفسي
  إيمي بوليس، بيل هينكين
- الطريق إلى القيادة وتنمية الشخصية
  ج. كورتوا
- من أسرار المشاعر الإنسانية
  جهينة الحموي
- التخطيط اللغوي العصبي NLP
  جوزيف أوكانور
- لغة الجسد النفسية
  جوزيف ميسنجر
- سيكولوجية إدراك اللون والشكل
  د. قاسم حسين صالح
- في سيكولوجية الفن التشكيلي
  د. قاسم حسين صالح
- تعلم كيف تمارس التحليل النفسي
  سمير عبده
- تعلم كيف تمارس علم النفس
  سمير عبده
- هو وهي تحليل مائة حالة نفسية
  سمير عبده
- وجود مرضية تحليل مائة حالة نفسية
  سمير عبده
- لغة الجسد
  غدويس و غروست
- الخير والشر لعبة الثنوية دراسة القوى الداخلية في الذات
  فلاديمير جيكارنتسف
- من أسرار العقل
  غدويس و غروست
- الأخلاق وقوانينها في الكون الثنوي
  فلاديمير جيكارنتسف
- البنية الثنوية للكون وقوانينه
  فلاديمير جيكارنتسف
- الحب في ازدواجية الكون
  فلاديمير جيكارنتسف
- أبعاد الحياة ما بين التأمل والتركيز
  فلاديمير جيكارنتسف
- نظرة في أعماق النفس
  فلاديمير جيكارنتسف
- دماغ في البطن
  فولفغانغ بلوم
- الكرب أو الشدة النفسية
  كلاوس شويخ، غيرت شراينكه
- الاكتئاب
  ليز ماكلين
- التحرش الأخلاقي العنف اليومي الفاسد
  ماري - فرانس هيريجويان
- كيف تتعلم أسرار الجودة الشاملة
  رعد الصرن
- فن إدارة الاجتماعات
  ديفيد مارتن
- علم النفس الاجتماعي في الحضارة الصناعية
  د. جيمس براون



HAPPINESS

Lessons from a New Science

The Seven Causes of Happiness

يظن الكثيرون منّا أن للسعادة مقومات يحققها الواقع الاجتماعي والصحي وغيرهما، لكن هذا الكلام عارٍ عن الصحة، لأن مفاتيح السعادة قابعة في يد الإنسان تنتظر أن يستخدمها استخداماً صحيحاً ليحقق السعادة لنفسه: ودليل ذلك أن معظمنا اليوم أكثر غنى وأوفر صحة من أي وقت مضى، لكننا لسنا أكثر سعادة مما كنا عليه قبل خمسين عاماً فما الذي يحصل؟

يستخدم ريتشارد ليارد الفلسفة والاقتصاد وآخر البحوث النفسية في تفحص أحجية السعادة، متحرياً أسئلة مثل:

* ما الأسباب الرئيسة للسعادة، وما أهمها؟
* ما الذي ينبغي علينا تغييره حتى نعيش بسعادة أكبر؟
* هل تجعلنا مساعدة الآخرين أكثر سعادة؟
* كيف لنا أن نتحكم بمزاجنا؟
* هل نجاحنا هو المهم، أم المهم أن نكون أكثر نجاحاً من الآخرين؟

وبالإجابة عن هذه الأسئلة، يقدم لنا المؤلف الوسائل التي تزيد من السعادة التي نسعى جميعاً إلى تحقيقها.

إنها دعوة مشبوبة بالعاطفة تسعى لوضع القناعة في بؤرة التركيز.

يطلب الكتاب على العنوان التالي: دار علاء الدين للنشر والطباعة والتوزيع - سورية - دمشق
ص.ب. ٣٠٥٩٨ - هاتف ٥٦١٧٠٧١ - فاكس ٥٦١٣٢٤١ - بريد إلكتروني ala-addin@mail.sy